



A Matriz da Fala no Canto

por

Inês Isabel Saraiva Guimarães

Mestrado em Ensino de Música - especialidade em Canto

fevereiro 2021

A Matriz da Fala no Canto

Inês Guimarães

CSMG | 2021

Relatório de Estágio da Unidade Curricular
“Estágio/Prática Pedagógica Supervisionada”

A Matriz da Fala no Canto

por

Inês Isabel Saraiva Guimarães

fevereiro 2021

Estágio realizado sob a orientação científica do
Professor Doutor António Salgado

Aprovado por

Presidente:

Vogal:

Vogal:

o júri

presidente

Especialista Professora Fernanda Correia

Diretora do Conservatório Superior de Música de Gaia

Professor Doutor António Salgado

professor da Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo (orientador)

Professora Doutora Daniela Coimbra

professora da Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo (arguente)

“O coração tem no som o seu meio de expressão, tem na música a sua linguagem artística refletida. A música é o amor do coração na plenitude da sua efervescência, que humaniza o pensamento abstrato. Onde as outras artes dizem “isto significa”, a música diz “isto é”.

(Wagner)

Dedico este trabalho à minha mãe.

Agradecimentos

No decorrer deste percurso, foram muitas as pessoas que se cruzaram no meu caminho e me acompanharam e incentivaram, fornecendo-me algum do seu saber, da sua energia e do seu carinho. Devo a estas pessoas os meus agradecimentos.

À Professora Fernanda Correia, que acompanhou o meu percurso académico no canto, sem que nunca deixasse desmotivar e dando-me força de vontade para todos os desafios. A sua presença terá sempre um grande impacto na minha vida e na pessoa que me tornei.

Ao Professor Doutor António Salgado, pela dedicação e ajuda na realização deste projeto.

À Professora Andreia Volta E Sousa, por toda a aprendizagem, carinho e apoio incondicional, sendo uma grande fonte de inspiração para mim. Agradeço todo o interesse despoletado pelo projeto e os ensinamentos preciosos, assim como a amizade que ficou. Será sempre uma grande fonte de inspiração para mim e um exemplo a levar.

Às alunas Mafalda Oliveira, Maria Leonor Fidalgo e Maria João Cardoso pela recetividade, devoção e confiança, depositadas em mim e no projeto e pela adaptação à zona fora do conforto, contribuindo para a minha e vossa evolução.

Ao professor Luís Costa, por disponibilizar o seu tempo para acompanhar as minhas aulas ao piano e facilitar a lecionação.

A todos os meus amigos, que estiveram presentes nos momentos mais importantes da minha vida. Obrigada por toda a força que me transmitiram, pela paciência e por me fazerem ver a luz ao fundo do túnel.

Ao meu irmão, que é o meu maior exemplo de força de vontade e que me fez perseguir os meus sonhos pela sua maneira de ser.

Aos meus queridos pais. Ao meu pai, pela persistência e resiliência na concretização deste trabalho. À minha mãe, pelos ensinamentos constantes da vida e pelo apoio incondicional em todos os projetos desejados e conquistados. Obrigada por me terem tornado na pessoa que sou hoje.

Ao meu amável avô, que certamente estaria muito orgulhoso do que a neta conquistou.

Resumo

O presente Projeto de Investigação encontra-se integrado no Estágio Supervisionado do Mestrado em Ensino da Música do Conservatório Superior de Música de Gaia, com a Especialidade em Canto, realizado no Curso de Música Silva Monteiro (CMSM). Este Estágio Supervisionado teve como objetivo principal implementar uma metodologia com base numa seleção de técnicas de terapia vocal, de modo a alterar hábitos fonatórios e articulatórios, que pudessem causar tensões musculares, tanto da voz falada como da voz cantada, melhorando a qualidade vocal dos alunos de canto. Esta investigação foi realizada de modo a complementar à performance do canto os estudos de técnicas de voz falada, implementando à vertente do Ensino do Canto. Além disso, este estudo procurou encontrar soluções para a problemática das tensões musculares e para as alterações articulatórias e respiratórias durante a performance vocal, resultado talvez da dificuldade que as alunas apresentaram em alterar os mecanismos da voz falada para a voz cantada. Este estudo teve como base explicar as semelhanças entre ambas as ações, facilitando a sua perceção e concretização.

O Projeto Pedagógico foi desenvolvido com três alunas da disciplina de Canto, com idades compreendidas entre os 12 e 15 anos. As técnicas vocais foram introduzidas gradualmente, consoante as dificuldades individuais de cada aluna demonstradas nas aulas de Canto. Todas as alunas que participaram no Projeto possuíam dificuldades técnicas, como tensões musculares, principalmente a nível da cintura escapular e da língua, anteriorização da cabeça, respiração superior ou clavicular, entre outras.

No decorrer das aulas realizadas, após implementação das devidas técnicas referidas pela professora, com o auxílio do método respiratório, do corporal, do método de órgãos fonoarticulatórios, da fala e de sons facilitadores, constatou-se uma otimização da performance vocal no Canto. Com esta intervenção metodológica, as alunas apresentaram uma maior facilidade na execução da voz cantada, tal como da voz falada, demonstrando menos tensões e uma melhor atuação perante a sustentação vocal, a nível corporal (postura), de ressonância, articulatória e a nível respiratório.

PALAVRAS-CHAVE: Canto Lírico – Terapia da Fala – Voz – Respiração – Articulação

Abstract

This Research Project is included in the Supervised Practice of the Master's Degree in Music Teaching, specialized in Singing, held at *Conservatório Superior de Música de Gaia* (CSMG). This Supervised Stage had as main objective to implement an effective methodology based in a selection of vocal therapy techniques, that would modify the phonatory and articulatory habits, that could cause muscular tensions, of both speaking voice and singing voice, improving the sound quality of the singing students. This research was carried in such way to add to singing performance the various studies about the speech techniques, adding them to Teaching Singing. Furthermore, this study also sought to find solutions to the conflictive of muscular tensions and articulatory and breathing changes during the vocal performance, maybe resulting by the students' difficulty in modifying the speaking voice and singing voice mechanisms. This study was based in the explanation on the similarities in both areas, facilitating the perception and achievement.

This Pedagogical Project was developed with three female students of the singing class, with ages between 12 and 15 years old. The vocal techniques were implemented gradually, as appropriate the individual difficulties of each student, shown in the Singing classes. All the students that were part of the Project had technical problems, such as muscle tensions, especially on the scapular waist complex and the tongue, the anteriorization of the head, the clavicular breathing, among others.

During the lessons, after the implementation of the prior techniques stated by the teacher, with the support of the breathing, corporal, phonatory organs, speech and helping sounds method, it was found an optimization of the singing performance. With this methodological intervention, the students performed the singing voice with greater execution, such as the speaking voice, proving less tensions and a higher voice support, both at corporal level, resonance, articulation and breathing level.

KEY-WORDS: Lyrical Singing – Speech Therapy – Voice – Breathing – Articulation

Índice

Agradecimentos	ii
Resumo	iii
Abstract	iv
Introdução Geral.....	1
Capítulo 1: Processo de Investigação-Ação.....	2
1.1. A Problemática da Investigação	3
1.2. Questão Central da Pesquisa	4
1.3. Hipóteses de Investigação	4
1.4. Objetivo Principal	5
1.5. Objetivos Específicos	6
1.6. Definição de Termos ou Palavras-Chave.....	7
1.6.1. Canto Lírico	7
1.6.2. Terapia da Fala	10
1.6.3. A Voz.....	10
1.6.4. Respiração	13
1.6.5. Articulação	15
Capítulo 2: O Estado da Arte.....	17
2.1. Da Fala ao Canto.....	18
2.2. Influência da Respiração	19
2.2.1. Tipo Costal	24
2.2.2. Tipo Clavicular ou Superior	24
2.2.3. Tipo Diafragmático ou Abdominal	25
2.2.4. Tipo Costo-diafragmático-abdominal ou Misto	25
2.3. Influência da Articulação e Dialeto.....	27
2.4. A Influência da Personalidade do Cantor.....	32

2.5. As Técnicas Facilitadoras das Tensões relacionadas com a Respiração e Articulação	33
2.5.1. Método Respiratório	34
Técnica de Sensibilização à Respiração	34
2.5.2. Método Corporal.....	35
Técnica de movimentos corporais associados à emissão de sons facilitadores	36
Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização.....	37
Técnica de Massagem na Cintura Escapular	39
Técnica de Movimentos Cervicais	39
Técnica de Rotação de Ombros	40
Técnica de Massagem Manual Laríngea.....	40
Técnica de Relaxamento Muscular	41
2.5.3. Método De Órgãos Fonoarticulatórios.....	42
Técnica de Deslocamento Lingual.....	42
Técnica de Rotação de Língua no Vestíbulo	43
Técnica do Estalo de Língua associado ao Som Nasal.....	43
Técnica do Bocejo-Suspiro.....	44
Técnica Mastigatória.....	45
Técnica de Abertura de Boca	46
2.5.4. Método de Fala	47
Técnica de Leitura de Vogais	47
Técnica de Sobrearticulação	47
Técnica da Fala Mastigada.....	48
2.5.5. Método de Sons Facilitadores	49
Técnica dos Sons Nasais	49
Técnica de Sons Fricativos.....	50
Técnica de Sons Vibrantes.....	50

Técnica de Sons Plosivos.....	51
Capítulo 3: Referencial Metodológico.....	52
3.1 Investigação ação	53
3.2 Modelo de análise da Relação Pedagógica (R.P.)	53
3.3 O modelo de Relação Pedagógica, (r.p) Definição e descrição.....	54
3.4 Relações biunívocas do Modelo de Relação Pedagógica	54
3.5 Aplicação do Modelo de Relação Pedagógica ao Estudo Empírico	55
3.5.1 O Meio (M)	55
3.5.2 O(s) Sujeito(s)	56
3.5.3 O Objeto de estudo (O)	56
3.5.4 O(s) Agente(s) (A)	57
3.6 Relações biunívocas na Relação Pedagógica (RP)	57
3.7 Instrumentos de recolha	58
Capítulo 4: Descrição do Estágio Profissional Supervisionado	59
4.1. Contextualização do Estágio Profissional Supervisionado	60
4.2. Competências Gerais do Programa.....	60
4.3 Componentes do Estágio Supervisionado	61
4.4. Planificação das Sessões	63
4.4.1. Aulas lecionadas à aluna Maria João Machado	65
4.4.1.1. Reflexão das aulas lecionadas à aluna Maria João Machado ..	67
4.4.2. Aulas lecionadas à aluna Mafalda Oliveira.....	70
4.4.2.1 Reflexão das aulas lecionadas à aluna Mafalda Oliveira.....	72
4.4.3. Aulas lecionadas à aluna Maria Leonor Fidalgo.....	75
4.4.3.1. Reflexão das aulas lecionadas à aluna Maria Leonor Fidalgo..	77
Capítulo 5: Análise de Dados e Interpretação de Resultados	80
5.1. Análise de Dados.....	81
5.1.1. Sujeito A: Maria João Machado	81

5.1.2. Sujeito B: Mafalda Oliveira	83
5.1.3. Sujeito C: Maria Leonor Fidalgo	84
5.2. Interpretação dos resultados	86
6. Capítulo: Conclusões Gerais	89
Referências Bibliográficas	93

Índice de Figuras

Figura 1 - Pregas Vocais em Abdução e Adução (Swigert, 2005)	11
Figura 2 - O Mecanismo de Produção de Voz (Moura, 2018)	12
Figura 3 - O Trato Respiratório (Boone & McFarlane, 1994)	13
Figura 4 - Articulação Tempero-Mandibular – Garganta aberta e abaixamento da mandíbula inferior (Lopes, 2011)	16
Figura 5 - Representação Esquemática da Dinâmica Diafragmática (Lopes, 2011)	23
Figura 6 - O trato vocal – Pontos de Articulação (Lopes, 2011)	28
Figura 7 - Posição do Pescoço e da Mandíbula (Chapman, 2016)	30
Figura 8 - Conscientização da respiração (Swigert, 2005)	35
Figura 9 - Exemplo de Postura Correta (Houseman, 2012)	36
Figura 10 - Movimentos Cervicais: Flexão e Extensão da Cabeça (Mendes et al., 2013)	37
Figura 11 - Movimentos Cervicais: Rotação da Cabeça para a Direita e Esquerda (Mendes et al., 2013)	38
Figura 12 - Movimentos Cervicais: Inclinação da cabeça para a direita e para a esquerda (Mendes et al., 2013)	38
Figura 13 - Movimentos Cervicais: Rotação ampla da cabeça no sentido horário (Mendes et al., 2013)	39
Figura 14 - Rotação dos Ombros Sentido Horário e Anti-Horário (Mendes et al., 2013)	40
Figura 15 - Massagem Laríngea; Movimentos Circulares descendentes ao nível do músculo esternocleidomastoídeo (Mendes et al., 2013)	41
Figura 16 - Relaxamento Muscular (Swigert, 2005)	42
Figura 17 - Exteriorização da Língua (Behrman & Haskell, 2019)	43

Figura 18 - Utilização da Ressonância Nasal (Swigert, 2005)	49
Figura 19 - Modelo de Relação Pedagógica (RP) Legendre (2005).....	53
Figura 20 - Curso de Música Silva Monteiro (CMSM)	55

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Registo das aulas das alunas observadas	61
Tabela 2 - Registo das aulas de todos os sujeitos (S)	63
Tabela 3 - Aula nº 5 Maria João Machado	65
Tabela 4 - Aula nº12 Maria João Machado	66
Tabela 5 - Aula nº 17 Maria João Machado	67
Tabela 6 - Aula nº 4 Mafalda Oliveira	70
Tabela 7 - Aula nº 12 Mafalda Oliveira	71
Tabela 8 - Aula nº 19 Mafalda Oliveira	72
Tabela 9 - Aula nº 4 Maria Leonor Fidalgo	75
Tabela 10 - Aula nº10 Maria Leonor Fidalgo	76
Tabela 11 - Aula nº 17 Maria Leonor Fidalgo	77
Tabela 12. Indicadores utilizados nas três alunas	87

Índice de Anexos

ANEXO I	101
Anexo II	105
Anexo III	167
Anexo IV	212
Anexo V	216
Anexo VI	231
Anexo VII	234

Introdução Geral

O Relatório de Estágio que se apresenta, desenvolvido no âmbito do Projeto de Estágio Supervisionado encontra-se integrado no plano curricular do Mestrado em Ensino de Música, com a especialização em Canto, realizado na Fundação Conservatório Regional de Música de Gaia.

A Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada, realizada no Curso de Música Silva Monteiro, agrupou todos os elementos necessários para a elaboração do presente relatório que tem como objetivo principal definir qual a problemática do estudo e qual a metodologia de análise científica utilizada. A mesma prestou do auxílio da prática educativa realizada pelo mestrando no decorrer do estágio.

Assim, o presente relatório de estágio encontra-se dividido em cinco capítulos: um primeiro capítulo onde se apresenta uma introdução ao tema escolhido a defender – A Matriz da Fala no Canto – e consequentes palavras-chaves; um segundo capítulo, onde se expõe o Estado da Arte; um terceiro capítulo onde se faz uma descrição da Entidade Institucional onde o estágio pedagógico foi realizado e onde o projeto educativo desenvolvido, e onde se expõe a metodologia escolhida e utilizada nas aulas lecionadas; um quarto capítulo onde se expõe o processo de investigação, e a sua aplicação à Prática Educativa Supervisionada; e um quinto capítulo onde apresentam a conclusão e as considerações finais.

O relatório termina com as referências bibliográficas e eletrónicas. Em Anexo apresentam-se os elementos de avaliação, o programa e objetivos a serem cumpridos e as partituras das peças musicais utilizadas durante o projeto educativo, e a sumarização das aulas dadas e assistidas durante o Estágio Pedagógico.

Capítulo 1: Processo de Investigação-Ação

1.1. A Problemática da Investigação

A realização deste relatório de estágio ao qual denominei de – A Matriz da Fala no Canto - tem por base uma curiosidade minha desde os tempos em que iniciei os meus estudos na voz cantada – a relação entre a fala e o canto.

Nos anos primordiais de estudo, fui impossibilitada pela minha professora de canto, no 11º ano de escolaridade integrado no Conservatório de Música do Porto, de participar nas aulas de canto, visto que a docente notava uma ‘soprosidade’ e rouquidão constante na minha voz. Aconselhou-me a verificar se tinha algum problema nas pregas vocais, realizando um exame no médico Otorrinolaringologista. O diagnóstico foi um edema unilateral na prega vocal, ou seja, uma espécie de massa inchada apresentada apenas medialmente na prega vocal esquerda que impedia a vibração simultânea das pregas vocais, o que refletia na minha instabilidade vocal.

Este problema não me impossibilitaria de cantar, mas poderia vir a desencadear uma série de problemas vocais mais graves, como nódulos ou até mesmo pólipos vocais. Assim, de modo a corrigir este edema e obter mais conhecimentos a nível dos cuidados vocais, decidi iniciar sessões de **Terapia da Fala**. Tive o prazer de ter sido acompanhada pela Terapeuta da Fala Drª Inês Moura e pela professora de canto Jenny Moreno que me iluminou a nível da Terapia Vocal. Trabalharam em conjunto de modo a resolver o meu problema que partia de maus hábitos vocais, técnica de voz cantada incorreta, respiração alterada, e para minha surpresa, do sotaque (ao nível da **articulação**), dos quais surgiram bastantes tensões musculares e, conseqüentemente, vocais, refletidas no exame realizado pelo médico otorrinolaringologista.

Ambas as terapias tiveram um resultado harmonioso na minha recuperação e aprendizagem. A Terapia da Fala ajudou-me a reajustar a postura, técnicas de relaxamento e técnicas facilitadoras para reduzir o inchaço presente nas pregas vocais. Além disso, trabalhou em conjunto com a Terapia Vocal na minha reeducação articulatória, devido ao meu sotaque fechado, assim como num tipo de respiração mais relaxada e ao mesmo tempo controlada.

A Terapia Vocal, mostrou-me ainda a importância do espaço vocal, o tipo de **respiração** a utilizar no canto e exercícios de relaxamento muscular.

Com este pequeno percalço na minha vida profissional a nível vocal, descobri este novo interesse que referi no primeiro parágrafo – a relação entre a fala e o canto. Deste modo, e aliada à consciência da ligação entre estes dois temas, decidi ingressar no Curso de Terapia da Fala na Escola Superior de Saúde do Porto, juntamente com o Mestrado em Ensino de Canto no Conservatório Superior de Música de Gaia para agregar estas duas paixões.

Com base nesta curiosidade, durante o estágio supervisionado, decidi pôr em prática os meus conhecimentos, de modo a trabalhar a redução de tensões musculares que partiam maioritariamente do tipo de respiração e hábitos articulatorios. A reeducação de todos os parâmetros conectados entre a fala e o canto, permitiram aos meus alunos uma melhor perceção acerca destas duas áreas e o aperfeiçoamento das mesmas, o que desencadeava um melhor desempenho vocal.

1.2. Questão Central da Pesquisa

Assim, chegamos à principal questão da pesquisa, a saber:

- **De que modo a forma como respiramos e articulamos as palavras poderá ter influência na emissão e desenvolvimento do canto?**

Perante esta questão, foram levantadas as seguintes hipóteses de Investigação:

1.3. Hipóteses de Investigação

- Quais as similaridades e quais as diferenças entre a fala e o canto?
- Uma articulação ‘fechada’ na voz falada pode influenciar negativamente o canto e a sua aprendizagem? No caso afirmativo, de que forma?
- Uma musculatura tensa, principalmente a nível da face e maxilar, pode influenciar a articulação de ambos os processos? No caso afirmativo, de que forma?

- Será que o tipo de respiração utilizado na voz falada atua negativamente na aprendizagem da respiração para a voz cantada?
- Será que as diversas pronúncias (dialetos) influenciam a articulação das palavras na fala e no canto?
- Será que a personalidade do cantor e o stress influenciam na voz cantada?
- De que forma os maus hábitos vocais influenciam o canto?
- A aplicação de técnicas específicas (que serão propostas e administradas aos alunos durante a prática pedagógica do estágio) poderá trazer, no canto destes alunos, a percepção das alterações vocais introduzidas? Quais os resultados obtidos após a aplicação das mesmas?

Para responder às diferentes questões, procurou-se definir qual o objetivo principal desta pesquisa e compreender de que forma será possível alcançar esse objetivo, utilizando assim uma série de objetivos específicos que foram sendo trabalhados ao longo da investigação realizada.

1.4. Objetivo Principal

Este projeto teve como objetivo principal selecionar e introduzir técnicas de terapia vocal para relaxamento muscular das estruturas da fala e do canto, no sentido de alterar os hábitos fonatórios e articulatórios tanto da voz falada, como os da voz cantada, possibilitando, desta forma, a otimização do seu funcionamento.

Com este intuito, selecionei um conjunto de exercícios que foram sendo introduzidos gradualmente nas aulas das alunas de modo a que estas fossem notando uma evolução progressiva a nível muscular, respiratório e articulatório. Este trabalho assim realizado revelou que a maior parte das tensões musculares não são originárias, propriamente no canto, mas sim na voz falada.

Obtive fácil acesso aos autores relacionados com as técnicas vocais devido ao meu curso de Terapia da Fala e à disciplina de Voz. Deste modo, realizei uma pesquisa sobre as melhores técnicas de relaxamento muscular, respiração e articulação para a fala e o canto e as suas vantagens, de onde destaco os seguintes autores entre os numerosos Terapeutas da Fala, Cantores e Médicos:

Mara Behlau, Daniel R. Boone & Stephen C. McFarlane, Cicely Berry, Alison Behrman & John Haskwell, Christina Shewell e Inês Moura. Com a ajuda e conhecimento dos autores anteriormente referidos, consegui fundamentar um método de trabalho vocal que utilizei durante o estágio.

As experiências pedagógicas foram realizadas nas instalações do Curso de Música Silva Monteiro e o “público-alvo” foram os alunos da Disciplina de Canto, com idades compreendidas entre os 10 e 16 anos de idade, que integravam a classe de Canto da Professora Andreia Volta e Sousa, professora cooperante do Estágio Pedagógico que me encontrava a realizar.

1.5. Objetivos Específicos

- Consciencializar o aluno da importância de uma articulação clara e compreensível;
- Criar exercícios foneticamente complexos de modo a melhorar a articulação;
- Dominar as estruturas fono-articulatórias;
- Criar uma imagem clara e objetiva do tipo de respiração a utilizar;
- Elaborar exercícios que concretizem o relaxamento muscular das estruturas da fala e do canto;
- Decifrar qual a personalidade do aluno e se essa o influencia na realização dos exercícios;
- Proporcionar uma aula dinâmica em que o aluno consiga entender o que lhe é solicitado e obtenha resultados;
- Implementar conhecimento a nível da saúde vocal e das estruturas influentes na voz falada e cantada.

1.6. Definição de Termos ou Palavras-Chave

1.6.1. Canto Lírico

“No canto, o texto fornece ao homem o alimento necessário que o espírito requer; a música traz-lhe o alimento de que o seu coração necessita”
(Confúcio, cit. Oliveira Lopes, 2011)

O canto, como definição primordial, assim como a voz falada, é o ato de produzir sons inteligíveis através da vibração das pregas vocais, devido à passagem do ar pelas mesmas. No entanto estes sons vocais podem variar em duração, ritmo, intensidade, frequência, e articulação atendendo à necessidade musical do cantor e à sua mensagem. Bunch (1997), refere que o canto é um fenómeno sensorio-motor que requer um equilíbrio das capacidades físicas e que quando estas são desenvolvidas num bom performer, cantar torna-se uma arte. De outro modo, Confúcio, teórico e filósofo chinês (551 a.c. – 479 a.c.), tal como referido em Lopes (2011), define que a essência do canto parte da aglutinação da poesia e da música e que esta aperfeiçoa o carácter do Homem.

Darwin (como referido em Behlau, 2005) sugeriu que o canto, como meio de comunicação humana, desenvolve primariamente à fala. Esta teoria é corroborada pelos *‘Infant Studies’* que sugerem que a comunicação precoce é mais eficaz quando cantada. De facto, e de acordo com os estudos realizados com bebés, Papousek (1996), o comportamento das crianças é baseado numa interação musical entre mãe e filho. Os bebés imitam as vocalizações, expressões faciais e gestos de outras pessoas ao seu redor e essa integração gradual dos mecanismos sensoriomotores do corpo em níveis mais elevados de formação de conceito e discurso metafórico.

Os gestos vocais como o lamento, o riso, o grito e o soluço estão mais perto do canto do que da fala e por esta razão o canto tem o poder de nos “mover” emocionalmente. A voz e o canto fazem parte da manifestação musical do ser humano desde os tempos imemoráveis e tem um papel sempre presente no desenvolvimento da musicalidade que lhe é intrínseca. Com ou sem palavras, conseguimos entender a mensagem emocional apenas pela intenção vocal.

O canto lírico é, na sua definição nua e crua, um canto naturalmente projetado pelas estruturas anatómicas do cantor, sem amplificação artificial, onde existe equilíbrio natural entre a melodia, a qualidade vocal e o suporte respiratório. Além da junção de todas estas particularidades, o cantor lírico, na sua psicodinâmica vocal, deve expressar sensibilidade, respeitando a intenção traçada pelo compositor. É um trabalho que exige dom, empenho, dedicação e longos anos de trabalho.

A técnica do canto lírico exige uma série de adaptações respiratórias, vibratórias, articulatórias, de ressonância e posturais que podem ser consideradas de certo modo antinaturais por não corresponderem ao mecanismo normalmente empregue na fala coloquial, como é o caso das formantes das vogais em canto e do denominado formante do cantor (Sundberg, 1974, 1987), que irei abordar durante este trabalho. A técnica é algo imprescindível para que haja controle sobre a emissão de voz e a sua frequência e intensidade.

O cantor lírico deverá desenvolver uma consciência vocal particular, ou seja, deverá ouvir a sua voz, conhecer a fisiologia básica envolvida na produção vocal, reconhecê-la sensorialmente através da chamada 'propriocepção', e valorizar as regras de higiene vocal.

É de extrema importância que a voz do cantor seja classificada corretamente o mais cedo possível. Segundo Behlau & Rehder (1997), existem vários critérios a ser levados em consideração para a classificação vocal, tais como a estrutura corporal do cantor, as características anatómicas da laringe, as características funcionais da emissão e as características pessoais. A classificação vocal normalmente é atribuída pelo professor de canto ou de técnica vocal. Esta é conferida consoante as regiões tonais que o cantor abrange com qualidade vocal e maior conforto. O Terapeuta da Fala também poderá opinar neste sentido, sendo que irá analisar a região da tessitura vocal onde o cantor se sente mais confortável e onde não utiliza nenhuma estrutura vocal em esforço. Quando a classificação é atribuída incorretamente pode dar resultado num esforço de produção vocal, podendo provocar danos na laringe ou pregas vocais.

As vozes femininas são classificadas como soprano, mezzo soprano e contralto. Após a mudança vocal pode observar-se uma queda vocal até 5 semitons (Aronson, 1985). As vozes masculinas são divididas em tenor, barítono e baixo. Wilson (1987, tal como referido em McAllister & Sjölander, 2013) refere que as vozes dos rapazes reduzem uma oitava após a puberdade.

Vozes Femininas: (Behlau, 2005)

- Soprano – dó3-dó5
- Mezzo-soprano – lá2-lá4
- Contralto fá2-fá4

Vozes Masculinas: (Behlau, 2005)

- Tenor - dó2-dó4
- Barítono - lá1-lá3
- Baixo - fá1-fá3

Além desta divisão principal, existe também subcategorias dentro de um tipo de voz como soprano ligeiro, lírico ou dramático.

O início do estudo do canto lírico pode ser confuso e frustrante visto que o professor de canto fala de estruturas que, ou o aluno não está conscientemente habituado a usar, como por exemplo os músculos do palato, ou que o aluno está habituado a utilizar, como por exemplo, o sistema respiratório, mas não com o mesmo desafio técnico, nem com o mesmo grau de acuidade muscular. Este trabalho é baseado maioritariamente em sensações e memórias que demoram o seu tempo a fixar-se de maneira automática no corpo e mente do aluno. É regularmente utilizado o recurso às sensações e à memória devido ao facto da voz, o instrumento em estudo, não ser um objeto palpável, tal como um piano ou uma guitarra.

Desta forma, é despendido um grande trabalho intelectual e corporal durante a aula tanto pelo aluno como pelo professor, que deve possuir um olhar atento sob possíveis tensões musculares e um ouvido cuidadoso em relação à qualidade do som produzido pelo aluno. Deste modo, e com o conhecimento de todas as estruturas envolventes e intrínsecas ao canto lírico, é possível um bom alcance vocal e futuro no canto, bem como em todo o processo da sua aprendizagem.

1.6.2. Terapia da Fala

A Terapia da Fala é uma especialidade terapêutica indicada para indivíduos de todas as idades que se dedica à avaliação, diagnóstico, tratamento, prevenção e estudo científico da comunicação humana através da fala, e das perturbações a ela associadas, de modo a melhorar a qualidade da fala e consequentemente da vida (Asha, 2007). Abrange uma vasta área de atuação ao nível da fala e da linguagem, mas também nas seguintes especialidades: função auditiva, visual, cognitiva, oro-muscular, respiratória, deglutição e voz.

A área da voz é dividida em várias especialidades, sendo a mais pertinente para esta tese, a área da voz cantada profissional. Este ramo pode integrar na sua equipa de reabilitação ou prevenção, um Terapeuta da Fala e, quando necessário, um Professor de Canto, que serão responsáveis pela reabilitação vocal, reeducação vocal e reeducação postural.

Esta equipa irá também dedicar-se à avaliação de necessidades específicas na atividade profissional, à redução do abuso ou mau uso vocal e à atribuição de técnicas de reabilitação vocal, dependendo do contexto. Deste modo, a Terapia da Fala poderá ser um complemento essencial ao estudo do canto e desenvolvimento vocal.

1.6.3.A Voz

“É pela voz que o homem se abre a si próprio e ao outro”

(Vasse, 1988, como referido em Noonan, 2017)

A voz é um instrumento primário de comunicação humana que utilizamos para interagir com a sociedade (Behlau, 2005), ao que Guimarães (2007) acrescenta ainda que se trata de um ato fisiológico e de comunicação interpessoal que se encontra sujeito à aprendizagem individual e sociocultural.

Segundo Goulart (2002), a voz é uma característica individual que está relacionada com fatores biológicos e genéticos, mas também culturais e psicossociais, que expressa o estado emocional do sujeito e assim, a sua intenção vocal.

Num ponto de vista mais artístico, Lopes (2011) defende que a voz não se trata apenas de um fenómeno acústico e mecânico, mas que também “determina o carácter de cada Homem, e reflete as suas mais profundas emoções” (Lopes, 2011, p. 17). Além disso, presta as mais variadas formas de expressão em ambientes profissionais, sociais e artísticos. Assim sendo, uma voz saudável é um contributo para a qualidade de vida e funcionalidade comunicativa.

No ponto de vista fisiológico, e segundo a Sociedade Portuguesa de Terapia da Fala, a voz, pode ser definida como um som audível resultante da atividade laríngea, com uma relação complexa entre pressão do fluxo de ar expiratório (influencia a intensidade), a abdução e adução das pregas vocais (influenciam a sonoridade) e a reflexão sonora e alterações das estruturas do trato vocal (influenciam a articulação e a ressonância).

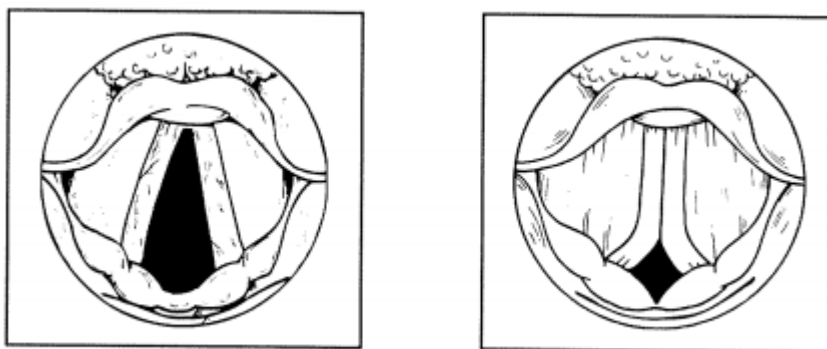


Figura 1 - Pregas Vocais em Abdução e Adução (Swigert, 2005)

O aparelho fonador é o aparelho responsável pela produção vocal. É constituído pelas seguintes regiões e cavidades: diafragma, pulmões, traqueia, laringe, faringe, cavidade oral e nasal. O diafragma é responsável pelo controlo da pressão intratorácica e apoia a entrada e saída de ar nos pulmões, que tem como função primária a respiração e expulsão do ar que faz ou não vibrar as pregas vocais (Lopes, 2011).

A traqueia liga a laringe aos brônquios, conduzindo assim o ar dos pulmões durante a respiração. A laringe é constituída por nove cartilagens sendo que as cartilagens cricoide, tiroide, as aritenoides, onde se encontram inseridas as pregas vocais, e a epiglote são as principais cartilagens que cooperam na produção de fala. Os movimentos das cartilagens aritenoides e tireoide,

provocam a tensão, alongamento, relaxamento, adução e abdução das pregas vocais (Standing, 2011). A faringe é o “tubo” que se situa entre a laringe e as cavidades orais e nasais, sendo ambas entrada de ar para os pulmões. A cavidade oral é constituída pela parte inferior da boca, pelo palato duro e pela língua, que tem grande importância na diferenciação das produções vocais. Por fim, a cavidade nasal é responsável pelo controlo da humidade e pureza do ar e funciona como um “órgão do timbre” que fornece ressonância à voz.

O fenómeno da produção de voz a nível fisiológico é controlado pelo sistema nervoso central e dividido em três etapas: respiração, fonação e articulação. Este processo da fonação é mormente explicado pelo Efeito de Bernoulli. Segundo este princípio, o ar expirado (**respiração**) que surge dos pulmões passa pela traqueia e de seguida pela laringe, onde encontram as pregas vocais. Aqui dá-se a sucção entre elas, ou seja, adução e vibração perante a contribuição das forças mioelásticas dos músculos, que pela tensão das pregas vocais as levam à adução (**fonação**). A energia aerodinâmica da expiração é convertida em acústica pela vibração das pregas (Nemetz et al, 2005). Por fim, o som deverá ser articulado e ganhar ressonância na cavidade oral e nasal, respetivamente (**articulação**).

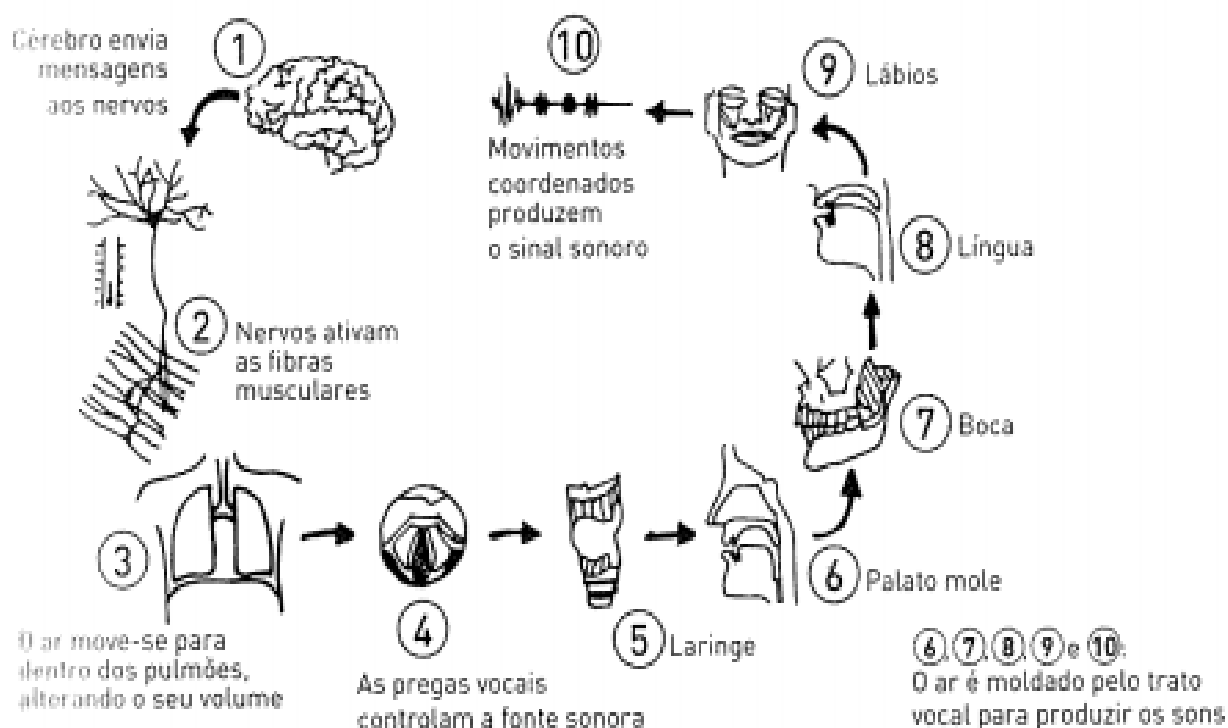


Figura 2 - O Mecanismo de Produção de Voz (Moura, 2018)

A produção vocal é então uma individualidade única. A expressão vocal vai de encontro com as próprias características físicas e psicológicas e também de acordo com o meio em que estamos situados. Os tópicos que irei abordar mais pormenorizadamente serão a respiração e a articulação, por possuírem uma grande influência nos bons ou maus resultados da fala e do canto.

1.6.4. Respiração

*“O ar é a matéria-prima da voz”
(Lopes, 2011)*

A atividade respiratória, na sua base anatômica, é realizada por várias estruturas. O trato respiratório inicia-se, normalmente, nas narinas, onde o ar é filtrado pela mucosa nasal, passa pela faringe, laringe, traqueia, brônquios e, finalmente, pulmões, fonte de energia para a voz humana. Durante este processo, dá-se a dilatação das narinas, a abertura da laringe e o afastamento das pregas vocais de modo a que o ar passe livremente para os pulmões (Lopes, 2011).

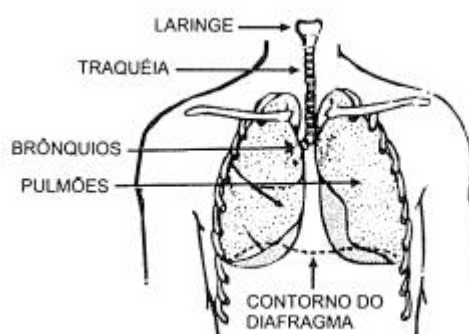


Figura 3 - O Trato Respiratório (Boone & McFarlane, 1994)

A respiração é o resultado de uma atividade propulsora e um processo fundamental para a manutenção de vida. Quanto maior a quantidade de ar inspirada, maior será o número de músculos em atividade. Assim, os músculos respiratórios podem ser divididos em abdominais e torácicos, sendo que o diafragma, o maior e mais importante músculo da respiração que atua principalmente no apoio respiratório e da voz, se encontra inserido nos torácicos.

Sucintamente, a respiração é o processo no qual se dá a entrada e saída de ar, inspiração e expiração respetivamente, dos pulmões e consequentes trocas gasosas efetuadas entre o tecido pulmonar e o sangue dos capilares do pulmão.

O aparelho respiratório é o responsável pelo intercâmbio de gases com o meio ambiente, cujo principal objetivo é proporcionar o contínuo fornecimento de oxigénio necessário a toda as células do organismo para poderem manter a sua atividade vital (Hoyo, 2005).

Assim, a respiração tem como função a sobrevivência do corpo e representa um papel vital na oxigenação de todo o sistema humano. Segundo Oliveira (2000), nascemos com a habilidade intrínseca de uma respiração saudável. Esta é observável num recém-nascido na expansão da sua caixa torácica durante a inspiração de forma completamente relaxada.

No entanto na idade adulta, devido às exigências quotidianas, à agitação incessante e incapacidade de adaptação ao alto ritmo de competitividade da vida moderna, a rotina respiratória sem esforço desaparece e as tensões acumulam-se a nível emocional, mental e muscular (Andrade et al, 2007).

É observada uma movimentação inversa à do recém-nascido, isto é, durante a inspiração o adulto contrai os músculos respiratórios e eleva os ombros, realizando uma respiração predominantemente torácica, o que poderá levar a uma grande tensão cervical e consequentes problemas nas pregas vocais.

Em relação à importância da respiração no canto, é de conhecimento geral pelos docentes e discentes do canto que, quanto melhor a condição respiratória e o apoio no canto, maior será a potência vocal e, consequentemente, a projeção da voz (Gava, Ferreira, Silva, 2010, p.552).

Segundo Khambata (1983), a voz humana é um instrumento de ar e o canto é governado por uma respiração correta. A técnica respiratória procura então a expansão dos músculos respiratórios envolvidos no apoio para que haja um controlo do fluxo de ar durante o canto.

Para a produção de voz, é fundamental a coordenação da respiração. Segundo Smith & Deny (1990), a respiração durante a fala é controlada a nível superior e cortical, denominado como planeamento da emissão respiratória. Do mesmo modo, este planeamento acontece no canto, sendo que o mesmo

envolve considerações sobre o tipo de vocalização, a qualidade vocal utilizada, a intensidade e a projeção a demandar.

Sendo assim, tanto falar como cantar requer um fluxo de ar expiratório capaz de ativar a vibração das pregas vocais. O cantor consegue então comandar uma inspiração bem doseada e controlar o fluxo expiratório de acordo com as exigências da frase musical apenas com uma correta respiração e apoio respiratório (Souza, 2008, como referido em Valente, 2010).

1.6.5. Articulação

“Chi ben parla, ben canta.”

(Pachierotti, séc XVII, cit. Lopes, 2011, p.96)

A articulação é o mecanismo do movimento dos órgãos fonoarticulatórios, que constituem a articulação tempero-mandibular (ATM). Este mecanismo é articulado pela língua, boca, lábios, dentes, palato, bochechas e emite sons que são encadeados na fala. A articulação é um meio mecânico para a vocalização e transmissão de uma mensagem (Morris & Chapman, 2006). De forma a que esta seja inteligível, o falante poderá realçar a fala com força ou abrandamento articulatorio.

A articulação tempero-mandibular é um sistema complexo definida como “conjunto de estruturas anatómicas que, com a participação de grupos musculares especiais, possibilitam à mandíbula executar variados movimentos durante a execução de suas funções” (Figun & Garino, 1989).

Segundo Smith, Weiss e Lehmkuhl (1997), a ATM está entre as articulações mais usadas do corpo humano, visto que se move entre 1500 a 2000 vezes por dia devido à sua função para a mastigação, deglutição, respiração e fala.

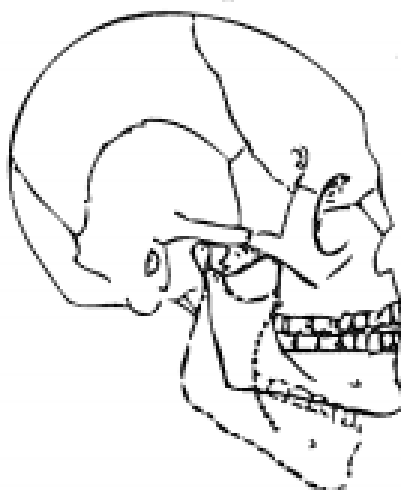


Figura 4 - Articulação Temporo-Mandibular – Garganta aberta e abaixamento da mandíbula inferior (Lopes, 2011)

A articulação da fala é então o movimento da língua, lábios e mandíbula e afeta a ressonância e a respiração, assim como realiza esforço e eficiência para que as pregas vocais vibrem e produzam voz.

Berry (2011), acredita que para falar bem e articular bem as palavras, é necessária uma relação consciente da formação física/muscular das palavras, assim como o valor que lhes é atribuído. A fala é uma ação física pela qual se transmite pensamentos e sentimentos e por esta razão, é importante que a mensagem seja transmitida de forma firme e perceptível. Para isso, é necessário que os movimentos articulatórios (movimentos da boca, língua e maxilar) sejam realizados de uma forma abrangente e precisa, de modo a que torne o discurso mais rico, satisfatório e compreensível ao ouvido humano (Berry, 2011).

Para a voz profissionalmente falada, pequenas distorções a nível da articulação podem representar grandes limitações, especialmente para os profissionais que trabalham com amplificação sonora.

Na fala e no canto a abertura oral/bocal está em constante alteração e a produção de vogais e consoantes exigem um posicionamento singular da língua, lábios e da abertura da mandíbula. No entanto, no canto clássico, são frequentemente empregues distorções articulatórias de modo consciente, de maneira a que o cantor pronuncie as palavras com perfeição para que o público entenda a mensagem (Lopes, 2011).

Capítulo 2: O Estado da Arte

2.1. Da Fala ao Canto

Na era primitiva, o ser humano (*homo sapiens*) não possuía qualquer estrutura linguística estabelecida sendo que utilizava gestos, expressões faciais e vocalizações para comunicar. Estas vocalizações eram decifradas pelo seu companheiro consoante a entoação emocional que o interlocutor lhes atribuía. Darwin, sugeriu que estas entoações consistiam de voz cantada que devido à sua raiz melódica e emocional, com ou sem palavras, torna possível a comunicação (Desmond & Moore, 1992).

Existe então uma relação inata entre a fala e o canto pois nascemos com a mesma aptidão e estruturas anatómicas para ambas. Da mesma maneira que Darwin referiu que o som cantado antecipou a fala nos tempos pré-históricos, o mesmo acontece atualmente com o ser humano (Desmond & Moore, 1992). Um notório exemplo é o recém-nascido que comunica primariamente através do choro e outras vocalizações primárias.

É transversal que o choro pode expressar várias funções comunicativas tais como o desagrado ou o chamamento, entre muitas outras. De seguida, e visto que o bebé não é capaz de comunicar segundo o código linguístico utilizado pelo seu cuidador e é um ser dependente, utiliza as vocalizações para demonstrar as suas necessidades (Owens, 2012). Estas vocalizações podem produzir vários tipos de intenções, sendo que com o crescimento, a criança vai adquirindo gradualmente o código linguístico dos cuidadores de modo a que facilite a intercomunicação. É possível também verificar que um recém-nascido, se não nascer com nenhum tipo de défice, terá uma postura, respiração e articulação adequada assim como um bom volume de voz que não prejudica de todo as pregas vocais nem o próprio trato vocal.

Quando passamos da fase de decúbito dorsal para a posição vertical, começam a surgir novos hábitos posturais, respiratórios e articulatórios, assim como possivelmente alguns problemas adjacentes. Estes sucedem normalmente devido às características pessoais do sujeito e ao estilo de vida que pode dar resultado às mais variadas tensões. Podemos dizer que o bebé passa da fase das vocalizações para a fala através das concessões mentais que vai adquirindo ao longo do seu crescimento e que utiliza exatamente as mesmas estruturas

anatômicas no “canto” primordial como na fala. Sendo assim é possível referir que um não existe sem a outra e que são ambas intrínsecas.

Tanto a fala como o canto são sons audíveis vozeados pelo ser humano que pretendem transmitir alguma mensagem e/ou sentimento. São o resultado da ação conjunta das mesmas estruturas fonatórias e dos músculos adjacentes que podem ser utilizados com maior ou menor intensidade. Desta forma, qualquer tipo de influência negativa ou positiva na voz falada irá consequencialmente influenciar a voz cantada.

Deste modo, é de extrema relevância evidenciar as principais diferenças e similaridades entre a fala e o canto, sendo que me irei focar na respiração e na articulação, não descorando as restantes características que completam a voz, como a ressonância e a postura corporal. Além disso, irei referir a importância da personalidade do cantor e as técnicas a utilizar para todos os fatores referidos anteriormente.

2.2. Influência da Respiração

Quando o primeiro código linguístico nasce na comunidade humana, nascem consecutivamente as músicas com palavras e os cantores profissionais. Os cantores são assim treinados de modo a atingir uma maior extensão vocal, dentro do seu alcance, com a melhor qualidade tímbrica e corporal possível. Com o decorrer dos anos, vários pedagogos e conhecedores estudaram a arte do canto e os seus mecanismos de modo a possuir uma voz clara e limpa rica em harmónicos de forma a encher uma sala de espetáculo sem qualquer necessidade de amplificação sonora elétrica (Oliveira, 2011).

Deste forma, compreenderam ser essencial para o bom uso da voz cantada uma postura correta, respiração adequada, uma articulação apropriada e uma ressonância adaptada. Além destes parâmetros, seria também importante que o cantor fosse capaz de expressar emoção na sua voz e também na sua gestualidade e expressão facial (Chapman, 2016). Um dos primeiros parâmetros que o professor de canto avalia num aprendiz é o tipo respiratório que utiliza e este será o primeiro tema a abordar. Para isso, darei a conhecer a sua base

anatômica, fisiológica e a sua relação com a fala e o canto, assim como os vários tipos de respiração utilizados.

O sistema respiratório tem como função primária e vital a troca gasosa entre o meio ambiente e o organismo, de modo a fornecer oxigênio (O₂) ao corpo e eliminar dióxido de carbono (CO₂). Para além disso, e com maior importância nesta pesquisa, fornece fluxo e pressão de ar necessário para a produção de voz.

A respiração é uma atividade maioritariamente automática que envolve três mecanismos: a ventilação, a respiração interna e a respiração externa (Palmer, 1984). A ventilação consiste na entrada do ar atmosférico nos pulmões e saída do dióxido de carbono (CO₂), ou seja, na inspiração e expiração. A respiração externa baseia-se na troca de gases entre as paredes dos pulmões e o sangue e a respiração interna também na troca de gases, embora esta se realize entre as células do organismo e o sangue. Deste modo, o mecanismo mais relevante para este artigo é a ventilação, principal função da via aérea.

O ciclo respiratório apresenta então duas fases: a inspiração e a expiração. Estas duas fases são utilizadas de modo díspar consoante a intenção do seu interlocutor. Na inspiração, o ar rico em oxigênio entra, normalmente, pela cavidade nasal onde é filtrado e humedecido e flui para dentro dos pulmões. Esta é a fase ativa do ciclo respiratório no qual o diafragma se contrai e baixa e, com o auxílio dos músculos intercostais internos, expande o volume da caixa torácica e eleva as costelas. Deste modo, existe pressão aérea que força a entrada do ar para dentro dos pulmões. Na expiração, processo normalmente passivo, o ar, carregado de dióxido de carbono (CO₂), é expelido pela mesma via aérea através do relaxamento diafragmático. Quando existe necessidade de renovação de oxigênio no ciclo respiratório, o cérebro sinaliza essa necessidade ao corpo e dá-se a inspiração automática. A respiração vital ou automática é um processo involuntário que utiliza apenas uma pequena quantidade de ar que permite um equilíbrio entre a expansão do tórax e da colaboração dos pulmões.

O sistema respiratório funciona também como um ativador da voz. A pressão do fluxo do ar passa entre as pregas vocais e coloca-as em vibração, produzindo a voz humana, finalizada nos articuladores presentes na boca. Logo, qualquer comprometimento da função aérea pode exercer um efeito direto e

negativo sobre a fala, em relação ao número de palavras declaradas e, relativamente à voz em função da sua altura, intensidade e qualidade.

Quando ocorre um problema com a respiração, existe normalmente um conflito entre as necessidades fisiológicas e as exigências da fala ou canto pelo uso excessivo ou deficiente do ar, o que causa o uso incorreto do mecanismo vocal. Durante o treino, os cantores focam-se frequentemente no desenvolvimento do controlo consciente do mecanismo da respiração e da sua sustentação prolongada em ligação com o apoio vocal. Este treino deve ser coerente com as capacidades fisiológicas do próprio indivíduo. Assim sendo, a regularização da respiração para a vocalização quotidiana é maioritariamente involuntária e automática. No entanto, o mesmo não acontece com os cantores. Neste caso, estes devem ter uma capacidade pulmonar treinada de modo a que sejam capazes de sustentar uma expiração prolongada e capazes de reabastecer o organismo de ar de modo relaxado com rapidez e eficácia.

Quando o objetivo da respiração é a fala, é necessário que exista uma pressão de ar controlada capaz de produzir uma vibração das pregas vocais adequada à fala e, naturalmente, à produção de som.

A fala ocorre durante a expiração prolongada em que se dá um relaxamento controlado dos músculos inspiratórios. Segundo Aronson (1990), utilizamos cerca de 20% do volume total dos pulmões para a fala e para a respiração vital entre 10% a 15% desse volume. É importante também notar a diferença entre os ciclos respiratórios, visto que o mesmo autor defende que durante a fala os ciclos respiratórios são menores e mais controlados (em média 8 ciclos por minuto) do que durante a respiração vital, onde realizamos normalmente 16 a 18 ciclos por minuto.

Assim, a fala requer menor velocidade respiratória, uma expiração mais alongada e maior quantidade de ar inspirado. Em relação ao canto, é possível afirmar que utilizamos cerca de 40% da capacidade vital (Castro, 1993). Embora não seja necessária uma grande capacidade vital para cantar, é crucial realizar treino respiratório e ter domínio sob a musculatura torácica e abdominal e a pressão pulmonar (Lopes, 2011), de modo a que a pressão subglótica não exija demasiada força, criando tensão desnecessária nos músculos que desempenham este papel.

O diafragma é composto por músculos, membrana e tendões e separa a cavidade torácica da cavidade abdominal. O diafragma é um músculo inspiratório, isto é, contrai-se quando inspiramos e relaxa quando expiramos. Quando o diafragma contrai, desce, e aumenta, assim, a dimensão vertical do tórax. Faz, também, com que o tórax se expanda lateralmente através da sua ligação às costelas inferiores (7^a, 8^a, 9^a, 10^a e 11^a); bem como no eixo ântero-posterior pela sua ligação com o apêndice xifoide do esterno, anteriormente, e a sua ligação com as três vértebras lombares superiores, posteriormente. No movimento da inspiração o diafragma desloca a parede abdominal empurrando-a para fora. A parede abdominal, composta maioritariamente por músculos abdominais, desempenha um papel ativo na expiração. Isto é especialmente importante e verdadeiro no canto e na fala (Oliveira, 2000). O diafragma possui então um papel muito importante, ainda que involuntário, na respiração do cantor, visto que regula o sopro vocal durante a sua produção consoante a necessidade melódica e em função da emissão e dinâmica da articulação e interpretação desejada (Lopes, 2011). Uma vez que o diafragma não é um músculo voluntário, esta regulação é exercida pela ação conjunta do diafragma com os músculos abdominais ântero-laterais e posteriores, e pelos músculos intercostais. A ação conjunta destas musculaturas permite ao cantor um bom controle respiratório, e a otimização da sua gestão da respiração. Esta ação coordenada das diferentes musculaturas respiratórias envolvidas no processo respiratório descrito foi denominada de respiração costo-diafragmática-abdominal, pelo internacionalmente reconhecido pedagogo vocal, Richard Miller (1986), que procura recuperar nesta definição a respiração e o apoio vocal da tradição italiana.

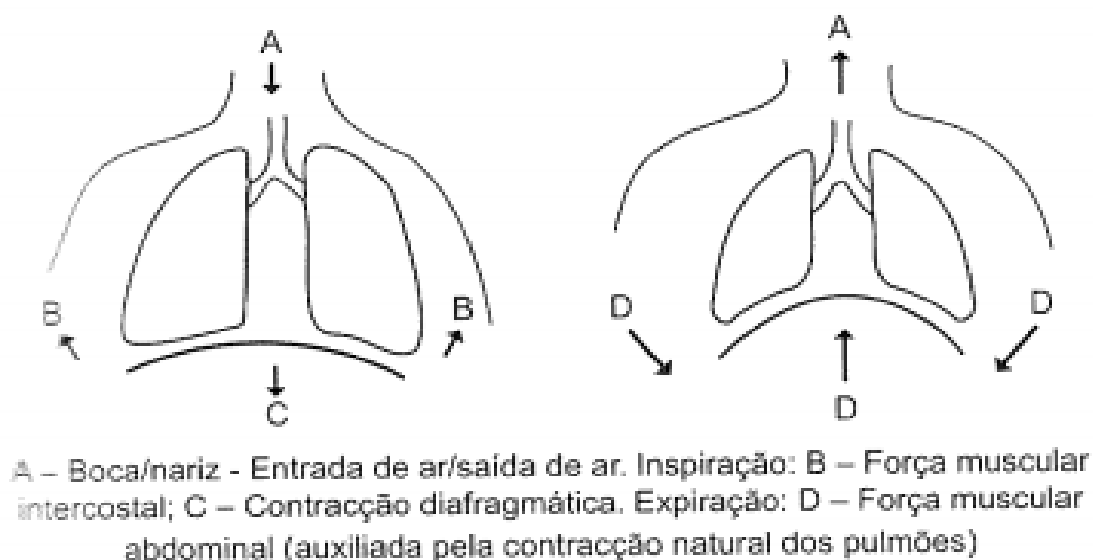


Figura 5 - Representação Esquemática da Dinâmica Diafragmática (Lopes, 2011)

A aplicação de um bom treino respiratório é relevante para realizar uma compensação dos efeitos de volume pulmonar na função vocal. Um padrão respiratório sólido tem como papel não só realizar controlo laríngeo, mas também, e mais importante, um bom controlo respiratório sobre a pressão subglótica (Behlau, 2005). É evidente que o volume pulmonar é um fator que deve ser considerado no ensino do canto. É significativo treinar o canto ao longo de toda a capacidade vital, visto que algumas peças musicais podem exigir os pontos mais extremos desta capacidade. No entanto, o iniciante ao canto poderá sofrer inicialmente as influências dos mecanismos relacionados com o controlo do volume pulmonar, assim como o tracionamento da traqueia, as forças elásticas de recolhimento da caixa torácica e as consequentes quebras de sonoridade. Se estes fatores não se encontrarem equilibrados, o treino vocal será realizado sobre o efeito de uma série de compensações negativas (Behlau, 2000). Estas compensações negativas podem ser devido à respiração alta ou clavicular, o que pode gerar tensões na região laríngea e causar futuras lesões nas pregas vocais.

O controlo respiratório pode não ser comum a todos os cantores, visto que os cantores não treinados podem elevar os ombros durante a respiração e, deste modo, utilizar os músculos acessórios do pescoço para a inspiração, levando a um tipo de respiração em esforço ou hiperfuncionamento muscular. Isto é, se a respiração for realizada de modo a obter um grande volume de ar numa

inspiração máxima, observar-se-ão os músculos do abdómen distendidos, os ombros elevados e, possivelmente, a cabeça projetada anteriormente. Embora o ar inspirado possa ter aumentado o nível de oxigénio nos pulmões, esta não é de todo a respiração apropriada para um cantor, visto que não é uma posição regularizada para uma vocalização sustentada sob controlo.

O conhecimento sobre o funcionamento do sistema respiratório, assim como o domínio técnico sobre o mesmo, são elementos importantes para a manutenção do bem-estar vocal do profissional da voz. Por esse motivo, os professores de canto realizam exercícios com foco na contração de músculos abdominais e na técnica respiratória.

Tal como foi referido anteriormente, assim que a criança dá os primeiros passos, o tipo de respiração começa a alterar e tornamo-nos adultos com um tipo de respiração predominantemente localizada na zona do peito, que pode nem sempre ser a mais correta. Deste modo, existem vários tipos respiratórios que são diferenciados pela atuação dos músculos e das variadas estruturas do aparelho respiratório:

2.2.1. Tipo Costal

Este tipo de respiração é frequentemente utilizado na voz falada que exija pouca intensidade, pouco volume de ar e pouco esforço. Tal como o nome indica, é uma respiração na qual os músculos abdominais e o músculo diafragmático não são muito utilizados. Sendo assim, é uma respiração na qual o tórax se dilata na inspiração, as costelas elevam-se e o diafragma contrai pouco. A maioria das pessoas realizam este tipo de respiração. Não é considerada uma respiração saudável visto que utiliza pouca oxigenação e apenas uma pequena parte da capacidade vital.

2.2.2. Tipo Clavicular ou Superior

Caracterizado pela expansão unicamente da parte superior da caixa torácica, este tipo respiratório realiza em consequência uma elevação visual dos ombros que pode, ou não, ser acompanhada da anteriorização da cabeça e pescoço. “Como a elevação da caixa torácica requer a participação da musculatura observa-se (...) tensão laríngea” (Oliveira, 2000). Deste modo, este

tipo respiratório não é de todo aconselhável visto que devido à carência de força no ar e à presença de tensão na laringe que se encontra elevada, a produção vocal irá sofrer alterações.

2.2.3. Tipo Diafragmático ou Abdominal

Neste tipo de respiração, existe um alargamento do abdómen que volta à posição prévia quando o ar é expelido e o diafragma contrai, mas as costelas não se elevam. Caracteriza-se pela ausência de movimentos da região superior e expansão da região inferior (Oliveira, 2000). É a respiração mais utilizada quando existe fadiga dos músculos intercostais e torácicos e pode acontecer durante o sono. Visto que a pressão do ar é pequena e livre, esta respiração não é apropriada para o canto lírico e normalmente é frequente em indivíduos com pouca energia.

2.2.4. Tipo Costo-diafragmático-abdominal ou Misto

Este tipo de respiração é, geralmente, o mais utilizado pelo cantor lírico e, segundo Oliveira (2000) aproveita toda a área pulmonar de modo a que seja uma respiração mecanicamente mais eficaz para o desenvolvimento de uma voz profissional. Caracteriza-se por uma expansão harmónica de toda a caixa torácica, por uma maior capacidade de ar e melhor domínio dos movimentos. Embora seja uma respiração do tipo misto, há uma predominância de um dos setores sendo que este é normalmente o costal. A inspiração e expiração, ao contrário dos outros tipos de respiração é consciente e controlada. A inspiração, realizada através das fossas nasais e da boca, é discreta e provoca a expansão do tórax. A expiração, ao contrário dos outros tipos de respiração, não é um momento de relaxamento. É realizada com alguma pressão pulmonar, independentemente da sua duração, através do abaixamento das costelas com contração dos músculos abdominais e em coordenação com o relaxamento diafragmático, contribuindo para a adução das pregas vocais. Assim, esta ação voluntária parte de um equilíbrio de forças sendo que toda a musculatura envolvida no processo da respiração está sempre ativa e pronta a atuar. Os momentos de descontração e repouso muscular terão lugar nas pausas e

silêncios dos textos. Segundo Pinho (1986, como referido em Oliveira, 2000), este padrão respiratório será o mais eficaz na voz falada e cantada, visto que potenciará um aumento da pressão subglótica.

O tipo respiratório que utilizamos pode depender dos hábitos adquiridos ao longo da vida que podem partir da observação das pessoas que nos são mais próximas ou mesmo o estilo de vida que levamos, sendo esta stressante ou não. Deste modo, os iniciantes ao estudo do canto possuem um tipo de respiração predominante que pode ter de vir a ser alterada para facilitar a aprendizagem do canto e melhorar a qualidade de vida. Este tipo de respiração adquirida intrinsecamente pode ou não despontar tensões corporais e dificuldades na aprendizagem do canto sendo que cabe ao professor de canto descobrir o tipo respiratório mais frequente no aluno, se é respirador oral, nasal ou misto e facultar estratégias e exercícios respiratórios de modo a facilitar a sua aquisição com recurso a meios facilitadores tal como o espelho para visualizar para onde estamos a respirar ou o gravador para ouvir se realizamos a respiração corretamente ou não.

Segundo Miller (1994), o cantor combina o controlo do ar expirado com uma fonação adequada, produzindo assim uma pressão subglótica constante, sendo que o ar necessário para a fonação está constantemente sob controlo. É certo que um indivíduo que possua o tipo de respiração costal e queira iniciar aulas de canto, irá ter uma certa dificuldade na distribuição aérea durante a fala e, conseqüentemente, durante o canto. Por essa mesma razão, torna-se muito usual, nos inícios das aulas de canto, ouvir o professor pedir para o aluno respirar para o diafragma. Deste modo, cabe ao pedagogo ensinar o tipo respiratório costo-diafragmático-abdominal para que não só melhore a sua performance vocal como o tipo de respiração que leva no dia-a-dia. Existe assim opinião unânime entre profissionais e pedagogos do canto que o suporte respiratório é essencial para a voz cantada (Spiegel, Sataloff, Cohn & Hawkshaw, 1997) visto que pode atuar positiva ou negativamente na postura corporal, na articulação e na ressonância, o que pode influenciar conseqüentemente o cantor.

É possível então verificar várias similaridades da respiração entre a fala e o canto durante o texto, assim como dissemelhanças. A ventilação ocorre pela mesma via e, tanto a fala como o canto, requerem um fluxo de ar expiratório que ative a vibração das pregas vocais de modo a obter som. O fluxo aéreo é

controlado consoante o tipo de frase estruturada ou frase melódica a discursar ou cantar, respetivamente. Porém o uso de volume total dos pulmões usado no canto é superior ao da fala. Ambas possuem normalmente uma expiração mais alongada e maior quantidade de ar inspirado, dependendo da estrutura frásica, e maior velocidade respiratória. Quando um indivíduo começa a falar ou a cantar, a unidade de tempo de inspiração é, com frequência, encurtada e o tempo de expiração ampliado. Assim, tanto o canto como a fala estão dependentes da renovação aérea controlada de modo a que consigamos verbalizar uma estrutura frásica coesa e coerente dentro do mesmo ciclo respiratório. Por outro lado, enquanto que no canto é estritamente necessária a realização da respiração do tipo costo-diafragmático-abdominal, na fala passiva este não é um problema à priori sendo que o tipo respiratório pode ser facilitado.

2.3. Influência da Articulação e Dialeto

O objetivo da voz falada é a transmissão da mensagem, sendo que para esta se suceder a articulação das palavras deve ser precisa e a identidade dos sons mantida (Behlau, 2001). A articulação é definida pelo controlo dos órgãos fonoarticulatórios que têm como função transmitir sons precisos e formular frases de modo a conseguir comunicar. Existem dois tipos de articulação: definida e não definida. A definida possui um controlo preciso da dinâmica fonatória e é facilmente traduzida pelo ouvinte enquanto que a articulação não definida é normalmente nomeada de “fala para dentro” e reflete geralmente um tipo de pessoa tímida ou com um tipo de sotaque/dialeto fechado.

Para possuir uma boa e clara articulação é necessário conhecer os órgãos fonoarticulatórios que a constituem. São estes os lábios, a língua, os dentes e o palato duro e mole. Existem ainda outros articuladores que podem influenciar a articulação tais como o maxilar superior e inferior (mandíbula) e os músculos adjacentes tais como o bucinador ou o esternocleidomastóideo. Todos os sons possuem um posicionamento concreto dos articuladores (língua e lábios) em determinados pontos articulatorios (dentes, alvéolos, palato e úvula). O controlo de todos estes músculos e articulações fazem com que o sujeito seja capaz de transmitir ao ouvinte sons precisos e inteligíveis de modo a ser compreendido.

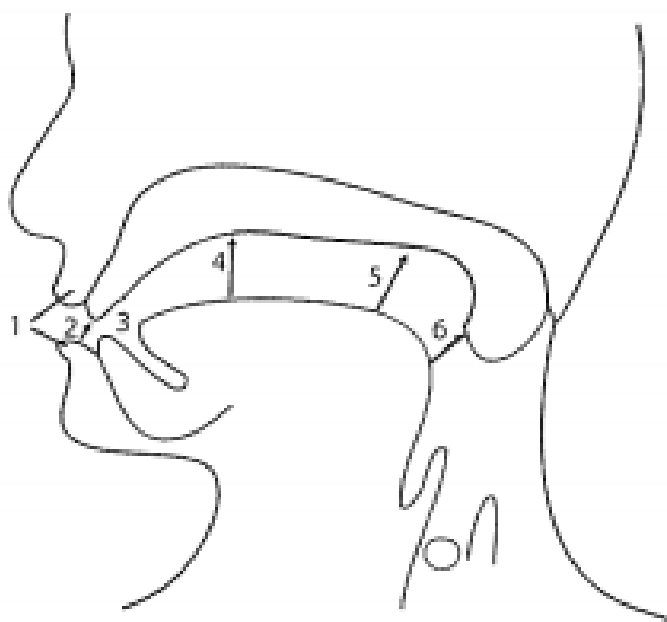


Figura 6 - O trato vocal – Pontos de Articulação (Lopes, 2011)

1 – Lábios; 2- Dentes Incisivos Superiores; 3 – Alvéolos; 4 – Palato Duro; 5 – Véu palatino; 6 – Úvula

A variação dos sons da fala deve-se à utilização dos diferentes articuladores sendo que a diferença entre as vogais e consoantes acontece nas cavidades supralaríngeas. As vogais não possuem qualquer tipo de obstrução à passagem do ar e definem-se conforme o posicionamento da língua (altas, baixas e médias). Por outro lado, as consoantes dividem-se entre oclusivas, onde há um total impedimento da passagem do ar, e em fricativas, laterais e vibrantes que se diferenciam pelo impedimento parcial da passagem de ar e ponto de articulação (Lopes, 2011). Segundo Boone e McFarlane (1994), a posição da língua influencia diretamente tanto a qualidade de voz como a ressonância. As vogais e consoantes têm uma posição/movimento definida/o pela língua, e restantes articuladores, do indivíduo falante, e para que as mesmas sejam decifradas pelos ouvintes, a pessoa deve fazê-las do mesmo modo que o seu comunicante. O posicionamento incorreto lingual dos fonemas pode também contribuir para distúrbios da voz, sendo que neste caso, não será a colocação do fonema que está ‘errada’, mas sim o posicionamento geral da língua. Esta pode apresentar problemas a nível da anteriorização o que pode refletir numa voz com carência de ressonância e assim, infantilizada e também

a nível da posteriorização, onde irá ser notório uma ressonância oca, onde o foco da voz está situado na faringe (Boone & McFarlane, 1994).

O padrão articulatorio pode sofrer alterações de pessoa para pessoa como é o caso dos dialetos que são diferenciados consoante a região geográfica do falante. A pronúncia, caracterizada por regionalismos e diferentes modos de produzir os sons da fala, tem também uma grande influência no tipo de articulação utilizado visto que um som pode possuir variações articulatorias consoante a região.

No canto, podem também existir adaptações articulatorias consoante o registo tonal de certa passagem ou, até mesmo, consoante a emoção transmitida. Podem, então, ser realizadas conscientemente e voluntariamente “distorções articulatorias”, principalmente num registo agudo, como, por exemplo, a subarticulação. Este tipo de alterações pode ser realizado nas consoantes plosivas onde há uma redução de interferências na qualidade, o que beneficia a sua compreensão, no encurtamento das consoantes fricativas para manter a ressonância e sonoridade intacta, e na modificação no grau de abertura das vogais de modo a manter o equilíbrio da qualidade vocal a nível da ressonância e amplificação (Behlau, 2001).

Se um cantor utilizar as configurações articulatorias do canto durante a fala, estará a submeter o trato vocal ao uso prolongado de ajustes específicos para o canto e não para a fala, o que pode aumentar os riscos de problemas vocais (Behlau, 2001). Do mesmo modo, um cantor que tenha uma articulação do tipo “fechada” na fala e não modifique esse hábito no canto nem na fala, poderá eventualmente, desenvolver problemas de voz. Neste último caso, é comum ouvir o professor de canto a dizer para o aluno “mastigar as palavras” antes de as cantar, de forma a relaxar os músculos articulatorios e realizar uma boa abertura vocal. É natural também que o cantor, se estiver a realizar uma articulação fechada, se encontre com uma postura incorreta e prejudicial, nomeadamente a anteriorização da cabeça e, conseqüentemente, do maxilar.

O cantor deve ser consciente do quão prejudicial a articulação fechada poderá ser para os músculos da articulação temporomandibular (ATM), já que, na falta de abertura vocal e inação aos formantes das vogais cantadas ocasionados por esse tipo de articulação, não irá atingir os objetivos pretendidos nem o espaço vocal para cantar de maneira correta.

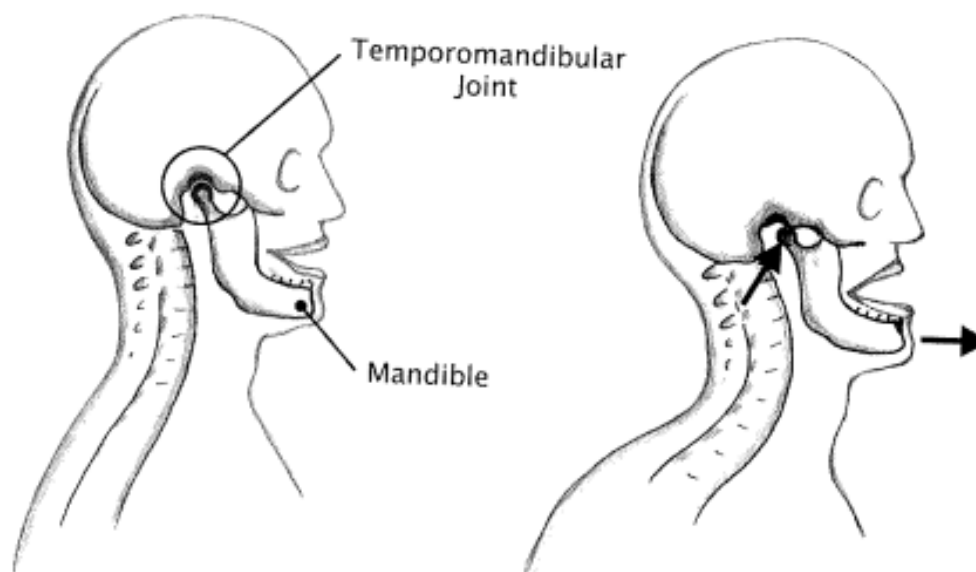


Figura 7 - Posição do Pescoço e da Mandíbula (Chapman, 2016)

A

B

A – Posição Mandibular e do Pescoço Correta; B – Posição Mandibular e do Pescoço Anteriorizada, fechando o espaço laríngeo

É frequente também ouvir o professor de canto falar nos formantes das vogais, em canto. Estes são “as frequências naturais de ressonância do trato vocal” (Gusmão, 2010), isto é, o que caracteriza o timbre da voz e são modificadas pelas zonas de ressonância. Além disso, são influenciadas consequentemente pela abertura vocal e pelas tensões redundantes à mesma.

Não há nenhuma regra que se possa fazer em relação a pronúncias, porque parte de uma escolha individual. A fala é o processo físico e o comportamento da fala não tem relação padrão particular com a pronúncia, mas é importante ter consciência da ação dos movimentos musculares da língua, lábios e maxilar que quanto mais amplos e completos forem o seu movimento, mais rico e satisfatório o discurso será. É esta consciência que o cantor terá de ter e de sentir a energia das próprias palavras. Se os articuladores forem ágeis, não existirá qualquer tensão nem restrição a qualquer tipo de movimento da fala ou do canto (Berry, 2011).

Em relação aos dialetos, estes são variedades de uma língua específica de uma região, com as suas características próprias. Os diferentes dialetos

comprovam que uma língua, como é o caso da língua portuguesa, possui um conjunto de variedades regionais que se caracterizam pelas variações de pronúncia, de vocabulário e gramaticais (Ferreira, 1999).

Refere-se que no canto, não se nota a pronúncia. Esta afirmação não é de todo verdade visto que as influências dialetais continuam presentes, embora não tanto em termos sonoros, mas em termos articulatórios e musculares. Se por exemplo, no meu dialeto regional, não for utilizado o “r” enrolado e eu não estiver habituado a verbalizá-lo, quando tiver de cantar o “r” italiano, irão surgir algumas dificuldades a nível do tónus muscular da língua. Dito isto, uma pessoa nativa de uma certa região e que passe a sua vida inteira a verbalizar certos fonemas com uma certa articulação, irá certamente iniciar as aulas de canto com esses mesmo hábitos. Se o dialeto-mãe do cantor se caracterizar por uma articulação fechada, o primeiro impulso será cantar com esta articulação e não realizar as adaptações articulatórias pedidas pelo professor de canto. No entanto, a pronúncia não deverá ser relevante se não atrapalhar a voz em nenhum aspeto nem limitar as possibilidades articulatórias do falante.

Inicialmente, a adaptação articulatória pode ser complicada e até mesmo desconfortável para o cantor assim como o resultado sonoro do mesmo, mas é a função do professor tranquilizar e normalizar as fases deste processo para que a transição seja serena. Sendo assim, se o cantor tiver essas características regionais, deverá corrigi-las de forma a utilizar uma fonética que possa permitir identificar essa língua dentro dos parâmetros reconhecidos universalmente, ou então, já não seria verdade que se canta como se fala.

Por fim, podemos referir que embora as estruturas articulatórias para falar e cantar sejam as mesmas, no canto tem de existir adaptações articulatórias para que não haja nenhuma distorção na melodia e para que a letra cantada seja perceptível pelos ouvintes. Se durante a fala for costume o sujeito criar tensão no maxilar, língua e/ou lábios, é natural que esta influencie o canto devido à tensão a que o cantor está sujeito durante maior parte do seu dia. Além disto, é possível afirmar que o dialeto poderá vir a ter influência no canto, se o aprendiz não souber separar o modo articulatório com que fala e as adaptações articulatórias que terá de realizar no canto, e se a maneira como fala se refletir em tensões musculares nos músculos articulatórios.

2.4. A Influência da Personalidade do Cantor

A comunicação fornece informações sobre o indivíduo, acerca das suas características pessoais, saúde, estado emocional e marcadores educacionais e sociais (Behlau, 2001). No processo de transmissão de mensagem, podem existir vários fatores intervenientes tais como: o ambiente social, o ruído, o estado emocional do falante e as suas características pessoais. Nem todos somos mestres da palavra, e mudar hábitos pessoais por vezes torna-se complicado, mas quando estes influenciam a nossa comunicação, é fulcral que esta mudança seja realizada. A ansiedade e o stress podem vir a ser fatores desencadeadores de tensões no canto devido à quantidade de pressão que o cantor poderá passar em palco ou até mesmo a falta de preparação vocal (Davies & Jahn, 2004). No entanto irei focar-me numa característica de personalizada mais pormenorizada devido à minha convivência com alunas com esta particularidade.

A timidez é uma emoção poderosa e sufocante caracterizada pelo mal-estar e embaraço com o próprio, que poderá despontar palpitações, receio do desconhecido, e rigidez na fala (Crawford & Taylor, 2000). A timidez pode ser decifrada como o medo de passar por diversas situações sociais, opressoras ou intimidadoras, que se podem manifestar como as angústias diárias da vida, sejam elas de âmbito familiar, escolar ou do meio social (Vieira, 2010). Para Vandembos (2010), a timidez pode ser vista como preocupação e inibição em situações sociais, como constrangimento público, auto-aprovação e preocupações em relação à avaliação negativa dos parceiros comunicativos.

Tal como Neves & Damiani (2006), referiram que Vygostsky defende que a interação com outras pessoas na experiência escolar (relação professor-aluno e vice-versa), desempenha um papel fundamental na formação individual, pois a aprendizagem não acontece de maneira isolada, e sim com o convívio e interação social que, através de trocas de informações, fundamenta o conhecimento.

Mais uma vez se pode observar a relação entre a fala e o canto visto que em maior parte dos casos, quando uma pessoa possui uma certa personalidade no seu dia-a-dia, não varia durante o canto e normalmente as suas

características são ainda mais acentuadas. Isto é, se uma pessoa é tímida na sua rotina diária, será ainda mais numa situação de sala de aula individualizada com um professor novo de canto.

A timidez poderá também levar o aluno a uma situação de desconforto ao realizar as tarefas solicitadas pelo professor. Perante esta situação, o aluno poderá desencadear um tipo de postura corporal e nervosismo que poderá resultar em tensão corporal, principalmente na zona do pescoço, ombros e cabeça (devido à sua anteriorização) assim como numa respiração elevada. Todos estes fatores estão interligados e podem resultar numa musculatura tensa e assim, uma verbalização das palavras tensa e uma articulação fechada, assim como uma grande dificuldade por parte do aluno em atingir os objetivos.

É dito que o canto é o mais transparente dos instrumentos. Tanto em contexto escolar como de espetáculo, o cantor pode sentir-se desconfortável por não saber para onde olhar, não ter nada onde se agarrar nem tocar, tal como um piano ou guitarra e, sentir que todos os olhares estão concentrados no cantor, assim como os seus movimentos são observados e julgados. Esta situação pode vir a ser stressante para uma pessoa tímida que não está habituada a estar sobre o foco principal.

Deste modo, cabe ao professor de canto descobrir a raiz do problema e deixar o aluno tranquilizado e relaxado de modo a que possa confiar no seu professor, seja participativo na aula e esteja confortável numa atuação pública sem qualquer interferência de tensões ou nervosismo. O papel do professor é desinibir o aluno e fornecer um ambiente seguro e confortável de modo a que a sua timidez e consequências adjacentes, não interfiram na sua aprendizagem nem nos resultados pretendidos.

2.5. As Técnicas Facilitadoras das Tensões relacionadas com a Respiração e Articulação

A seleção das técnicas facilitadoras tiveram por base e fundamentação o livro “Voz – O livro do especialista. Volume II” de Mara Behlau, sendo que a comprovação das mesmas é referida por vários autores, mencionados no

mesmo livro, tais como Boone & Mcfarlane (1994). As técnicas encontram-se subdivididas em vários métodos: respiratório, corporal, de órgãos fonoarticulatórios, de fala e de sons facilitadores. A escolha das mesmas deve-se ao facto dos problemas adjacentes ao público-alvo, e que constavam principalmente de problemas de tensão articulatória e respiratória e das articulações ou músculos contíguos. Estas técnicas têm por base a Terapia Vocal e foram adaptadas às aulas de canto consoante os objetivos principais que visam responder, não descorando das vantagens adjacentes aos mais variados parâmetros para uma boa qualidade vocal como a ressonância, a postura, entre outros.

No canto infantil, deve ser levado em consideração a acomodação harmónica, o relaxamento muscular, respiração costo-diafragmática-abdominal, tal como referido anteriormente, a coordenação e a emissão fonatória. Deste modo, é necessário utilizar uma boa técnica vocal e evitar o esforço muscular excessivo, cuidar da higiene vocal para que o cantor possua uma boa qualidade vocal (Behlau, 2001).

2.5.1. Método Respiratório

A respiração utilizada para a fala e o canto necessita de uma regulação contínua de ar para que se dê a produção de voz discursiva. Este será um dos primeiros parâmetros a ter em conta no aluno de canto, visto que é o ar que realiza a vibração das pregas vocais e, conseqüentemente, produz voz. Este método foca em incrementar a consciencialização da respiração durante a produção vocal e auxiliar os alunos pacientemente na escolha na gestão respiratória durante a fala e canto.

*Técnica de Sensibilização à Respiração*¹

Esta técnica tem como objetivo promover a consciencialização do envolvimento costal, diafragmático e abdominal na respiração, salientar a importância da mesma para a fonação e limitar a envolvimento muscularmente

¹ Breath sensivity training

tensa do pescoço e cintura escapular. Além disso, auxilia na moderação das manifestações emocionais relacionadas com o stress e ansiedade, muitas vezes interligados com a timidez (Behrman & Haskell, 2019).

Um exercício facilitador desta técnica poderá ser ver a respiração como uma energia que recarga o corpo e utilizar a movimentação dos braços de modo a alargar as costelas para que o cantor não tenha apenas uma imagem mental da respiração, mas também corporal. (Spencer citado por Behrman & Haskell, 2008). Além disso, o aluno poderá imaginar que durante a inspiração, estará a encher um balão, que neste caso será a imagem hipotética da barriga com ar e de seguida, durante a expiração esse mesmo balão irá esvaziar.



Figura 8 - Conscientização da respiração (Swigert, 2005)

2.5.2. Método Corporal

As técnicas integrantes do método corporal envolvem movimentos corporais globais, ou específicos da região do esqueleto laríngeo de modo a obter uma produção vocal equilibrada. Desta forma, as técnicas envolvem vários movimentos e mudanças de postura que têm uma ação harmoniosa entre a voz e o corpo, sendo que estes estão naturalmente interligados. Este método procura conhecer o padrão muscular habitual do paciente, mostrar uma nova possibilidade de postura ou ajustes corporais, e dar a conhecer ao aluno a relação dos movimentos corporais com a produção vocal. Tal como Behlau (2005) referiu, estas técnicas podem ser adaptadas e utilizadas no aperfeiçoamento da voz no canto.

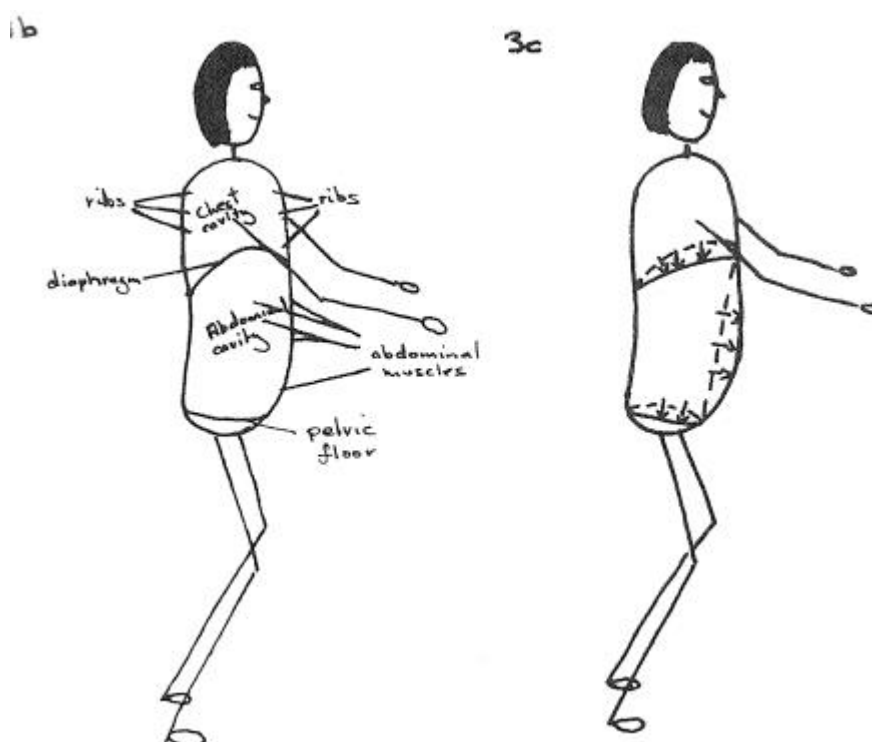


Figura 9 - Exemplo de Postura Correta (Houseman, 2012)

Os músculos, dependendo das atividades físicas, posturas e movimentos distintos apresentam vários graus de tensão (tónus). A permanência em tónus máximo pode resultar numa tensão acumulada (Jackson-Menaldi, 1992). Deste modo, as perturbações vocais podem advir devido à hiperfuncionalidade muscular, sendo que o recurso ao relaxamento é uma estratégia muitas vezes utilizada para resolução do problema. O relaxamento tem por base reduzir a tensão músculo-esquelética, reequilibrar a economia corporal, diminuir o stress e ansiedade, e auxiliar o indivíduo na consciencialização da localização da tensão (Aronson, 1990, Martin & Darnley 1992).

Técnica de movimentos corporais associados à emissão de sons facilitadores

Esta técnica associa o desenvolvimento da expressão corporal a uma voz equilibrada. É antecedida por aquecimento vocal ou até mesmo conjugada com este, e auxilia o aluno a identificar os músculos mais tensos, aumentando a sua consciência corporal.

O aluno deverá realizar movimentações amplas do corpo, como circundar os braços lateralmente e emitir sons facilitadores como “m” de boca fechada ou até mesmo recorrer a vogais bocejadas. Tem como objetivo realizar um relaxamento completo e dinâmico e associar o corpo a voz (Behlau, 2005).

Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização

Esta técnica visa compreender qual a melhor posição da cabeça para a produção vocal. Deste modo, o aluno deverá deslocar a cabeça horizontalmente, verticalmente, lateralmente e, por fim, a toda volta, realizando uma emissão vocal controlada com, por exemplo, a vogal “a” de modo a reduzir a rouquidão ou sopro vocal e estabilizar a voz no aparelho fonatório (Behlau, 2005).

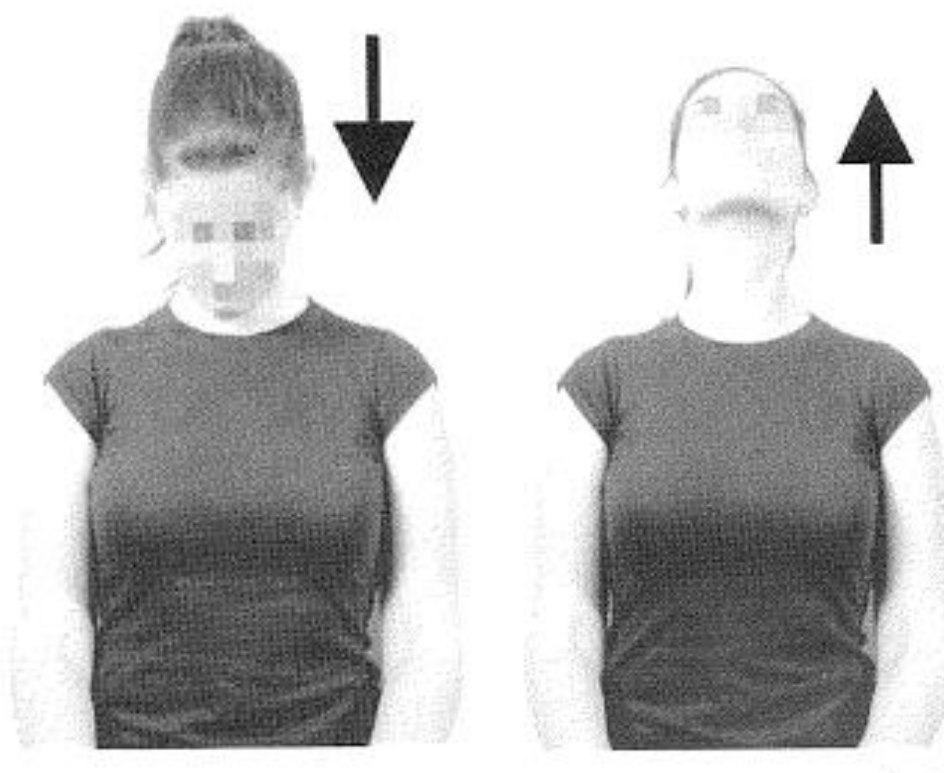


Figura 10 - Movimentos Cervicais: Flexão e Extensão da Cabeça (Mendes et al., 2013)

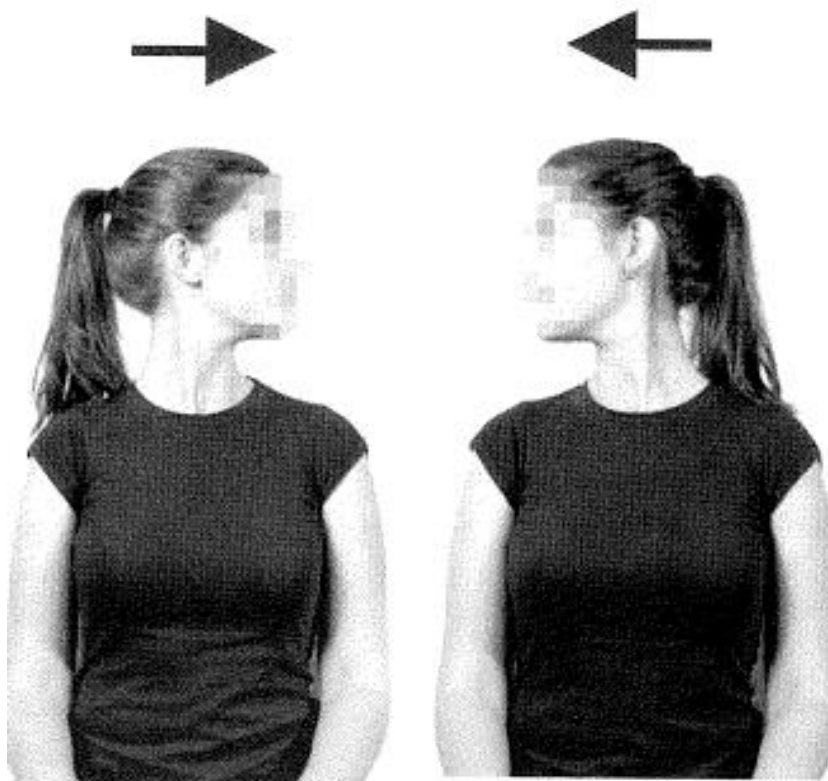


Figura 11 - Movimentos Cervicais: Rotação da Cabeça para a Direita e Esquerda (Mendes et al., 2013)

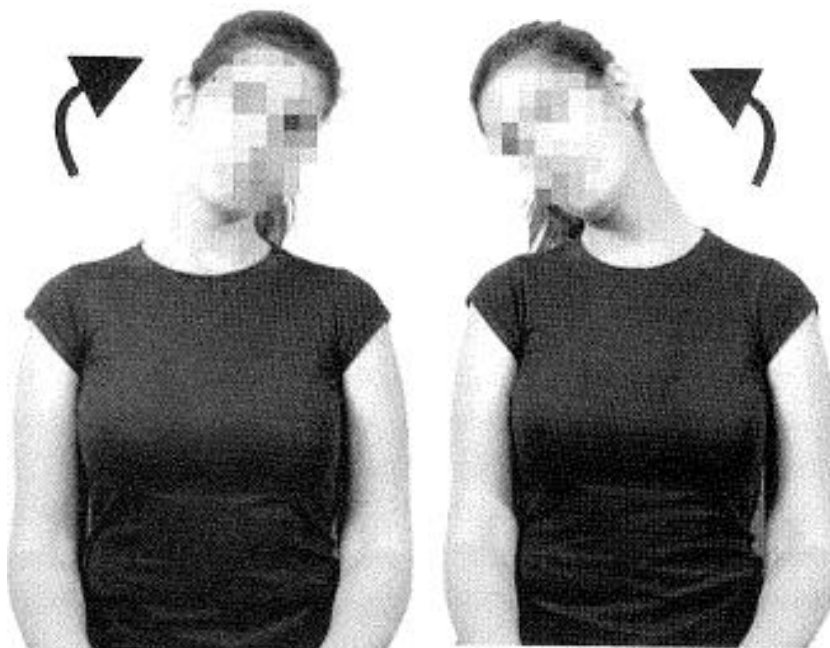


Figura 12 - Movimentos Cervicais: Inclinação da cabeça para a direita e para a esquerda (Mendes et al., 2013)

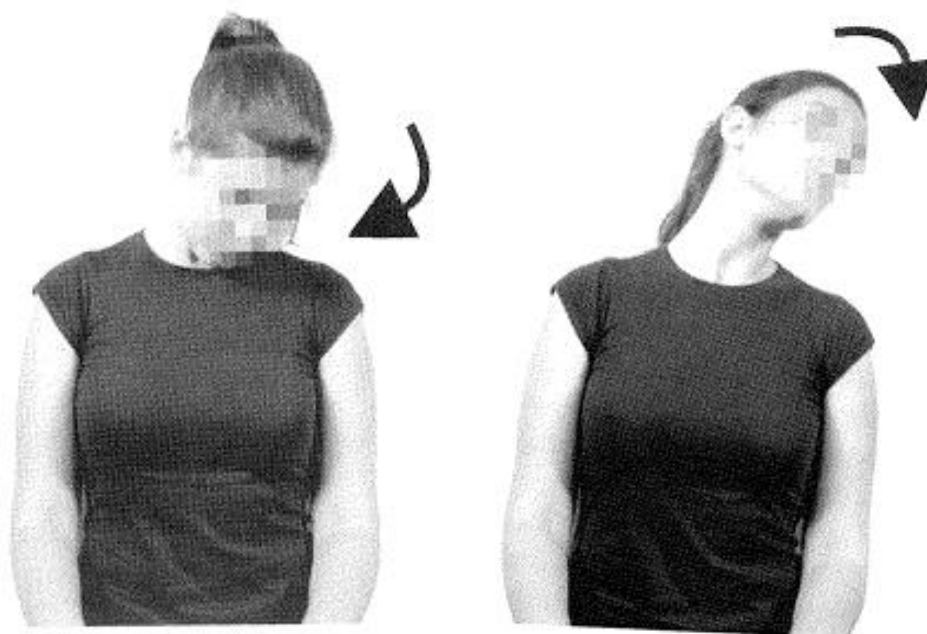


Figura 13 - Movimentos Cervicais: Rotação ampla da cabeça no sentido horário (Mendes et al., 2013)

Técnica de Massagem na Cintura Escapular

A técnica de massagem na cintura escapular tem como objetivo reduzir a tensão muscular da cintura escapular, comumente contraída (Behlau, 2005). Para isto acontecer, a respiração do aluno deverá ser livre e transmitida suavemente enquanto o professor massaja a cintura escapular. O professor deverá deixar o aluno confortável e ter noções dos movimentos de toque, assim como deverá pressionar e massajar toda a musculatura cervical, costas e ombros, para que o aluno retenha uma reorganização muscular harmoniosa e sem tensões que se irá refletir numa melhor produção vocal.

Técnica de Movimentos Cervicais

É uma das técnicas mais conhecidas da Terapia Vocal e associada a exercícios cervicais realizados lentamente, com ou sem sons, contribuindo para uma emissão mais livre. O relaxamento da laringe pode resultar na simples movimentação da cabeça embora os exercícios de relaxamento da cintura escapular possam tornar este relaxamento mais efetivo.

O aluno deverá movimentar lentamente a cabeça e pescoço para a frente (colocando o queixo no peito) e para trás, de um lado para o outro, de um ombro para o outro e, por fim, realizar uma rotação ampla que circunde todos os pontos

anteriormente evidenciados assim como emitir vogais ou sons facilitadores selecionados pelo professor.

O discente irá ter consciência da suavização dos ataques vocais e irá notar um aumento no tempo máximo de fonação. Além disso, esta técnica reduz a compressão medial das pregas vocais, o que é um excelente recurso para disfonias por tensão muscular (Behlau, 2005).

Técnica de Rotação de Ombros

“Os movimentos de ombros permitem uma expansão torácica, propiciando uma emissão mais equilibrada” (Behlau, 2005). Esta técnica tem como base reduzir a tensão da musculatura da cintura escapular e pescoço. É solicitado ao aluno que rode ombros, amplamente e lentamente, emitindo um som facilitador prolongado, como o “m” ou o “o”, de modo a permitir uma expansão torácica e facilitar a coordenação pneumofônica.

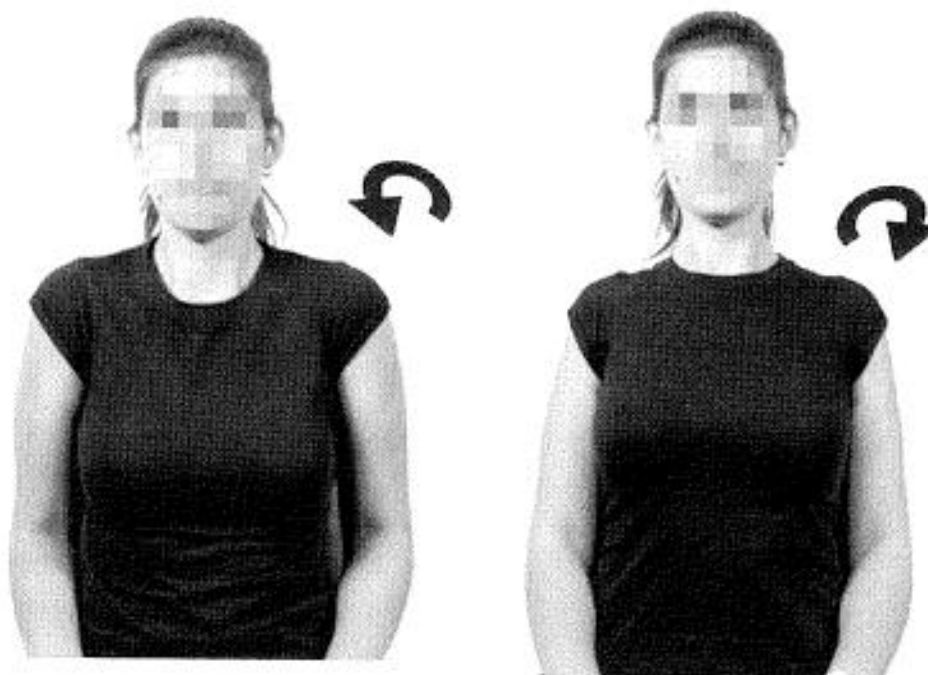


Figura 14 - Rotação dos Ombros Sentido Horário e Anti-Horário (Mendes et al., 2013)

Técnica de Massagem Manual Laríngea

A massagem manual laríngea foi desenvolvida e descrita por Aronson (1990), com o objetivo de reduzir a tensão na região da laringe. É uma técnica

específica de manipulação, rebatizada por Roy e Leeper (1993), que comprovam a eficiência e efetividade dessa manobra na redução de tensão muscular, principalmente na musculatura supra-hióidea e a membrana tireoídea (Behlau, 2005).

A manipulação da musculatura paralaríngea é realizada com o auxílio dos dedos, com movimentos digitais descendentes do queixo ao osso externo, “exercendo uma pressão nos contornos laterais da laringe, ou por meio de pequenos deslocamentos laterais de todo o corpo da laringe ou ainda com pequenos movimentos rotatórios na membrana tireoídea, com a ajuda do polegar e do indicador” (Behlau, 2005). Durante a manobra, o aluno deverá estar relaxado e confortável e poderá emitir vogais curtas.

O efeito desta massagem é imediato no relaxamento vocal e na tensão da laringe. Sendo assim, a massagem é compensatória tanto na redução de tensão muscular da laringe como na tensão geral e assim na libertação das articulações (Behlau, 2005), o que poderá ser benéfico para alunos com uma articulação de fala do tipo fechada.

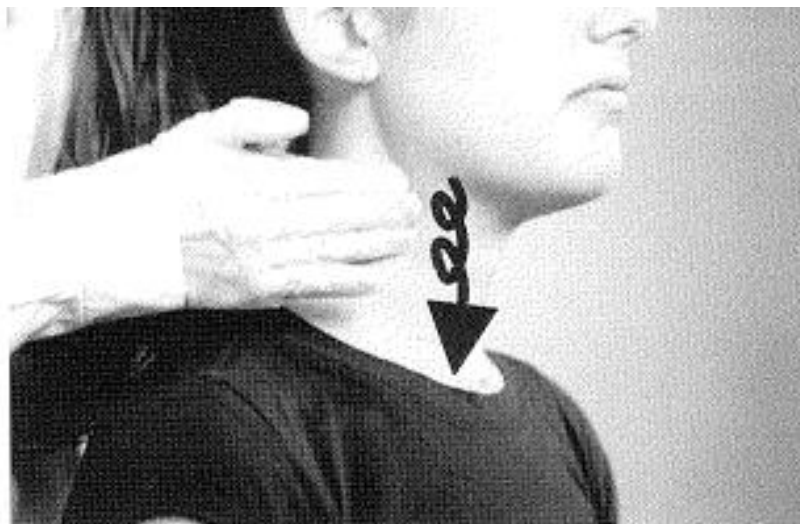


Figura 15 - Massagem Laríngea; Movimentos Circulares descendentes ao nível do músculo esternocleidomastóideo (Mendes et al., 2013)

Técnica de Relaxamento Muscular

Referido por Swigert (2005), esta técnica orienta a criança a libertar a sua tensão. Inicia pela suspensão do corpo, como uma marioneta, sobre o apoio da base dos pés, com a cabeça e pescoço soltos. A criança deverá inspirar e expirar

calmamente na mesma posição e, de seguida, voltar à posição reta lentamente, sendo que o último passo será o posicionamento da cabeça.

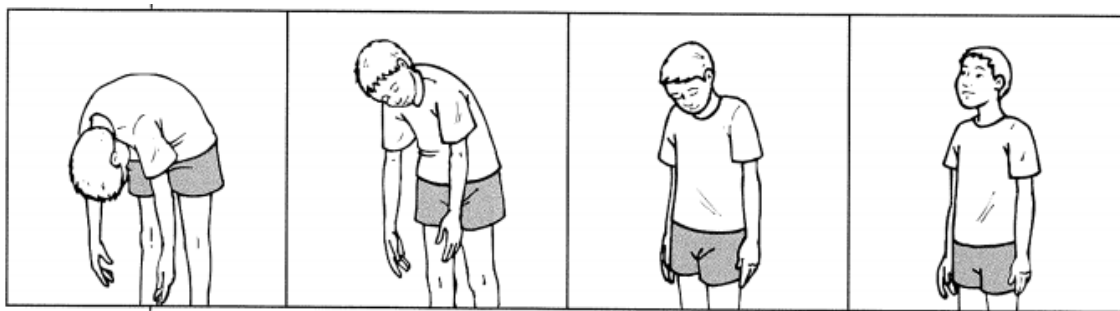


Figura 16 - Relaxamento Muscular (Swigert, 2005)

2.5.3. Método De Órgãos Fonoarticulatórios

A produção e articulação vocal é dependente dos órgãos fonoarticulatórios. Estes têm também como função a mastigação, sucção, deglutição e respiração, assim como os movimentos reflexos, tais como o bocejo. Este método baseia-se na ideia de que a produção vocal é uma função sobreposta de funções mais antigas, como é o caso da mastigação. Assim, de modo a manter o equilíbrio desta função mais recente da evolução humana, o método emprega movimentos mais estáveis e específicos, tais como exercícios de motricidade oral, associados aos lábios, língua, bochechas, mandíbula e musculatura faríngea com o auxílio sons facilitadores (Behlau, 2005).

Técnica de Deslocamento Lingual

O deslocamento lingual é composto por três manobras básicas: posteriorização, anteriorização e exteriorização da língua que têm por base desativar o ajuste motor inadequado e mudar o padrão vocal, não o padrão de fala. A anteriorização da língua irá libertar a faringe e, conseqüentemente, promover uma ressonância mais posteriorizada. A posteriorização lingual tirará maior aproveitamento da cavidade oral e fornecerá uma fonação delgada. Por fim, a exteriorização irá favorecer a abertura do ádito da laringe, assim como a sua elevação e a vibração das pregas vestibulares (Behlau, 2005).



Figura 17 - Exteriorização da Língua (Behrman & Haskell, 2019)

Técnica de Rotação de Língua no Vestíbulo

Esta técnica tem como objetivo reduzir as tensões no trato vocal, reposicionando assim a língua e laringe, e proporcionar uma boa exploração da ressonância oral.

Para obter estes objetivos, o aluno deverá emitir sons facilitadores juntamente com a rotação lenta da língua no vestíbulo bucal com os lábios unidos (sendo que os sons nasais serão os mais indicados para esta técnica) De seguida, o aluno deverá inspirar profundamente e emitir vogais bocejadas.

Esta técnica irá favorecer a reorganização muscular fonoarticulatória do aluno, assim como reduzir a emissão vocal com ressonância faríngea e/ou posterior e, deste modo, restringir a tensão laringofaríngea (Behlau, 2005).

Técnica do Estalo de Língua associado ao Som Nasal

Esta técnica é constituída por dois exercícios realizados simultaneamente. O aluno deverá estalar a ponta da língua dentro da boca repetidamente, num ritmo regular, e emitir um som nasal prolongado (m/n/nh). É natural que o professor associe esta técnica ao som do cavalo ou do carro, de modo a facilitar também a compreensão e dinâmica da técnica ao aluno. O estalo da língua movimenta a laringe verticalmente no pescoço e beneficia o tónus da musculatura paralaríngea. Além disso, o som nasal diminui o esforço laríngeo

O movimento constante da língua neste exercício irá ter um efeito positivo no travamento articulatório assim como no reequilíbrio fonatório e no

relaxamento da musculatura supra hióidea, que pode ser resultante de uma disfonia por tensão muscular (Behlau, 2005).

Técnica do Bocejo-Suspiro

Esta técnica foi comprovada radiograficamente por Boone & Mcfarlane (1994) no favorecimento do abaixamento da laringe e aumento do espaço entre as pregas vocais e é estimada como uma poderosa estratégia na redução do hiperfuncionamento vocal (Boone & Mcfarlane, 1994). Originou-se no treino vocal do canto lírico, o que comprova ainda mais a sua eficácia na utilização das aulas de canto. Brodnitz (1968, como referido em Behlau, 2005) refere que o bocejo e suspiro, funções naturais laríngeas, têm o efeito de capazes de libertar a constrição vocal.

O bocejo conjugado com som tem como finalidade posicionar a laringe e reduzir a sua tensão e aumentar a dimensão da zona supraglótica e modo a favorecer a produção vocal (Monneret, 1986; Boone & McFarlane, 1994; Colton & Casper, 1996). Durante o bocejo, ocorre uma inspiração profunda e a boca abre-se amplamente. Com isto, a laringe baixa, e, conseqüentemente, a faringe expande, o que facilita uma vasta amplificação sonora com uma boa qualidade vocal (Guimarães, 2007).

O bocejo ocorre após uma inspiração profunda, a boca abre-se amplamente e a laringe baixa, o que facilita a emissão de um som suave com a melhor qualidade vocal. Para tal acontecer, o aluno é orientado a inspirar profundamente com a língua baixa e anteriorizada e provocar bocejos amplos e suspiros prolongados e relaxados, emitindo uma vogal aberta como o “a”. Além disso, é incentivado a aproveitar os bocejos naturais e sonorizá-los, sempre que for possível, sem procurar conter a abertura da boca (Behlau, 2005).

Esta técnica é gratificante na ampliação do trato vocal e faringe, no abaixamento da laringe e no ajuste motor das estruturas do aparelho fonatório. Além disso, é compensadora para o travamento articulatorio, disfonias por tensão muscular e no desaquecimento vocal para voz cantada (Behlau, 2005).

Técnica Mastigatória

Froeschels (1952) foi o fundador da abordagem da mastigação na terapia vocal que foi descrita originalmente com o nome de método mastigatório (Froeschels, 1943 e 1952). Esta é caracterizada por não só promover uma maior mobilização da mandíbula, como também reduzir outras posturas orais hiperfuncionais (Boone & Mcfarlane, 1994) e utiliza exercícios de sucção, mastigação e deglutição associados à voz e fala (Behlau, 2005). Berhman & Haskell (2008) referem também que esta técnica estabelece o balanço entre a tensão muscular na produção vocal, o que possibilita a eliminação da hiperfunção vocal. Na descrição original do médico otorrinolaringologista, criador da técnica, é evidenciada a função naturalista da mastigação, que serve de apoio para o equilíbrio fonatório. Além disso, Froeschels (1952) referiu que para o ser humano primitivo, falar e mastigar eram essencialmente a mesma função. Posto isto, apoiou que se um indivíduo realiza uma mastigação correta, estará apto a realizar uma boa fonação. Este método é comprovado devido à possibilidade de o ser humano conseguir falar e mastigar simultaneamente, o que na verdade ainda se observa em, por exemplo, povos primitivos (Behlau, 2005).

Guimarães (2007) refere que se a mastigação é uma função primária reflexa, pode contribuir para o relaxamento da língua, dos músculos da mastigação e da musculatura laríngea, assim como permitir o relaxamento das regiões glótica e supraglótica que terá efeitos positivos na qualidade vocal.

Esta técnica auxilia na diminuição da tensão do maxilar, promovendo o seu funcionamento natural e reduz a restrição de movimentos na produção articulatória (Behrman & Haskell, 2019; Guimarães, 2007). De modo a que uma melhor produção vocal seja alcançada, a técnica reúne o movimento livre que ocorre durante o ato vegetativo da mastigação com a voz falada do mesmo modo relaxado (Behrman & Haskell, 2019).

Margaret Baroody, (como referida em Behrman & Haskell, 2019), é uma especialista em voz cantada, usava esta técnica de “hum” enquanto mastigava como um vocalizo para os cantores. Sendo assim, cantores são altamente responsivos a esta técnica.

No procedimento da mesma, é solicitado ao aluno que mastigue normalmente e passivamente com os lábios fechados e que, com o auxílio de

um espelho, observe a movimentação contínua dos lábios, língua e mandíbula, constituintes do processo da mastigação. De seguida, é pedido que mastigue ativamente ao abrir a boca com amplos movimentos e emitir som diversos como “mham, mham”. É importante que o aluno não caia na monotonia e continue a explorar a movimentação dos seus órgãos mastigatórios/articulatórios, assim como, prossiga a variação harmónica, evitando que a técnica se torne mecânica (Behlau, 2005). A execução desta técnica pode vir a ser constrangedora para o aluno, e despontar alguma timidez por parte do mesmo e, portanto, cabe ao professor tranquilizá-lo para a execução e falar dos benefícios da mesma.

Esta técnica é considerada uma técnica universal na terapia da voz, devido à sua capacidade de modificação global da qualidade vocal e equilíbrio na sua produção. Pode também ser utilizada para aquecimento vocal, adaptação da coordenação fonodeglutitória, melhorar o padrão articulatorio e também favorecer a projeção vocal (Behlau, 2005), sendo uma técnica bastante completa a todos os níveis.

Técnica de Abertura de Boca

Anteriormente nomeada de técnica de emissão de boca aberta por Behlau e Pontes (1955), caracteriza-se pelo foco no aumento vertical da abertura mandibular e de modo abordar o problema da tensão maxilar e expandir a escassa movimentação durante a fala (Behrman & Haskell, 2019). Segundo Estella Ma (referenciado por Behrman & Haskell, 2019), esta técnica “reduz a hiperfunção no trato vocal e aperfeiçoa (...) a qualidade vocal ao reforçar o tamanho da abertura da cavidade oral durante a fala”.

Durante a realização desta técnica, o aluno deverá privilegiar o padrão vertical da abertura da boca na emissão da fala e evitar a abertura horizontal, chama de impostação em sorriso. Devido à sua característica fechada e horizontal, oferece resistência à saída do ar sonorizado e reduz a projeção vocal.

A técnica poderá ser realizada com vogais isoladas, fala encadeada ou leitura de texto com a boca o mais aberta possível, com o auxílio de um espelho, o que irá favorecer a diminuição da resistência na produção glótica (Behlau, 2005). A técnica de abertura de boca reduz a tensão a nível glótico e favorece o volume e projeção de voz no espaço com a ressonância correta e adequada.

Além disso, diminui as constrições de todo o trato vocal e melhora a articulação, sendo que é aconselhada para alunos que sofram de travamento articulatorio e baixa projeção, resistência e volume vocal (Behlau, 2005).

2.5.4. Método de Fala

O método de fala é utilizado quando se quer promover uma melhoria global na emissão vocal. De modo geral, através de uma melhor coordenação das forças mioelásticas da laringe, aerodinâmica pulmonar e articulação dos sons da fala, as técnicas visam beneficiar de uma qualidade vocal mais harmónica com redução do grau de alteração de fala. Assim, o resultado da utilização deste método, auxilia o equilíbrio da coordenação pneumofonoarticulatória e da coordenação deglutição-fala e é indicado no aperfeiçoamento vocal (Behlau, 2005).

Técnica de Leitura de Vogais

Esta técnica visa, tal como o próprio nome diz, a leitura das vogais, essencialmente de frases simples, sequências automáticas ou, por exemplo, de refrões de músicas conhecidas. O aluno, ao invés de nomear os números normalmente, irá apenas verbalizar as vogais e eliminar as consoantes que os compõe e irá ler ou dizer as vogais de forma encadeada e modulada (um=u; dois=oi; três=ê; quatro=uao; cinco=io). Além disso, o aluno pode também ser aconselhado a cantar excertos de músicas apenas com as vogais visto que, “quanto mais longo e amplo for o espaço dentro da boca, menor a obstrução e melhor é a projeção no canto” (Moura, 2018).

O trabalho da técnica foca-se no controlo da fonte glótica e na sua amplificação assim como na redução das constrições do trato vocal, no empenho do padrão articulatorio, na estabilização da qualidade vocal assim como na sua consciência e trabalha na falta de volume e projeção vocal (Behlau, 2005).

Técnica de Sobrearticulação

A técnica de sobrearticulação visa reduzir a o tónus hiperconcentrado da laringe, aumentar o volume e projeção vocal, evidenciar a precisão articulatoria, diminuindo assim a velocidade de fala, e aumentar a resistência vocal (Behlau,

2005). Para isto acontecer, o aluno deverá exagerar nos movimentos fonoarticulatórios, ao realizar uma abertura bucal ampla, que irá resultar numa grande excursão muscular. Cada palavra deverá ser articulada com precisão excessiva sem, no entanto, aumentar a tensão laríngea ou da cintura escapular. O movimento muscular dos articuladores irá assim reduzir a resistência à saída do som laríngea.

Mello (1984, tal como referido em Behrman & Haskell, 2019) sugere ainda que esta técnica seja realizada com uma pequena rolha entre os dentes, posicionada mais para fora da cavidade oral, e que o indivíduo articule as sílabas com a maior clareza possível, o que irá apresentar as mesmas vantagens que a sobrearticulação. Se não for possível o recurso a uma rolha, é também aconselhado o uso de uma caneta na posição horizontal, como também é muito observável nas aulas de dicção no teatro. Porém, este exercício não deve ser realizado a morder a rolha ou a caneta com força pois apenas irá criar um aumento desnecessário de tonicidade muscular.

É interessante denotar que hipertensão muscular envolvente da laringe se suaviza após a realização desta técnica e a emissão vocal ganha clareza articulatória e projeção. Esta técnica pode ainda ser orientada com a visualização num espelho para verificar o envolvimento excessivo da musculatura do pescoço e da testa (Behlau, 2005).

Técnica da Fala Mastigada

Relacionada com técnica mastigatória do método dos órgãos fonoarticulatórios devido à sua faceta ligada à mastigação, esta técnica associa também produção sonora de sequências automáticas ou de leitura de texto. É um grande apoio para situações de grande exigência vocal como uma peça musical mais complexa ou até mesmo para aumentar a resistência vocal.

O aluno deverá realizar a contagem de sequências automáticas ou articular pequenos textos. Estes deverão ser articulados primeiramente mastigando de forma exagerada e, seguidamente, reduzindo os movimentos até que a emissão seja mais consciente e livre.

Esta técnica visa reduzir uma comunicação tensa, que pode ser caracterizada pela hipertonicidade dos músculos articulatórios, equilibrar a ressonância e aumentar a dinâmica fonoarticulatória (Behlau, 2005).

2.5.5. Método de Sons Facilitadores

O método de sons facilitadores emprega os chamados sons facilitadores da emissão (Behlau & Pontes, 1990) que atuam diretamente na fonte glótica e assim equilibram a produção vocal.

Técnica dos Sons Nasais

Trata-se de uma técnica universal, também nomeada como técnica de ressonância ou, mais conhecida pelos cantores como trabalho de colocação da voz na máscara, esta técnica visa reduzir o impacto entre as pregas vocais e auxiliar no encontro da ressonância vocal.

Um som nasal, do ponto de vista fonoarticulatório, é caracterizado por possuir uma grande dissipação de energia sonora no trato vocal devido à passagem do ar sonorizado pela cavidade oral e nasal. Auxiliam a desviar o foco de ressonância de inferior para superior, o que reduz, consequentemente, a tensão da laringe e faringe. O objetivo desta técnica ao elevar a ressonância não é criar uma voz nasal, mas apenas reduzir o efeito da laringe e faringe na mesma e aumentar o espaço oral assim como a ressonância nasal, o que irá fornecer ao cantor uma riqueza em harmônicos, favorecer uma emissão estável e aumentar a projeção vocal (Behlau, 2005).



Figura 18 - Utilização da Ressonância Nasal (Swigert, 2005)

A administração desta técnica é bastante simples, sendo que o aluno apenas deverá emitir continuamente o som “m” com a boca fechada ou “n/nh”

em sons variados ou em escalas de modo a reduzir foco de ressonância laringofaríngea, suavizar a emissão vocal e diminuir o esforço no tempo máximo de emissão. O aluno poderá também variar este procedimento com a técnica da sirene que consiste na vocalização do som “nh” com a boca fechada e variação de frequências em glissando, imitando uma sirene.

Técnica de Sons Fricativos

Esta técnica é bastante gratificante devido à diversidade de efeitos positivos que os sons fricativos surdos e sonoros (dependendo da vibração ou não das pregas vocais) empregam. As consoantes fricativas surdas utilizam uma fonte friccional e não causam a vibração das pregas vocais, mas são sons contínuos e podem ser prolongados sem que as suas qualidades sejam alteradas. Esta técnica visa também economizar o ar, realizando exercícios graduais aumentando a capacidade respiratória e de emissão vocal (Bloch, 1977 como referido em Behlau, 2005).

O som “s”, consoante que não solicita a fonte glótica para ser audível, é um exemplo completo de trabalho da competência vocal, visto que trabalha a direção do fluxo aéreo, o tempo máximo de emissão e o apoio respiratório para tal acontecer e controla a intensidade vocal (Behlau, 2005).

O aluno poderá emitir os sons “f/s/x” continuamente ou então os sons “s/z” em passagem de sonoridade de modo a desintegrar a intensidade vocal do esforço excessivo realizado pela laringe em maior parte das emissões.

Esta técnica tem como objetivo redirecionar o fluxo aéreo, desincorporar a intensidade do esforço laríngeo, aumentar o tempo fonatório sem esforço laríngeo, e trabalhar o apoio respiratório, melhorando assim a coordenação pneumofonoarticulatória (Behlau, 2005).

Técnica de Sons Vibrantes

Conhecida também pelo nome de técnica de vibração, resulta num excelente exercício com impacto imediato na facilitação de uma emissão sonora relaxada e ressonância estável com um componente harmónico mais rico.

A vibração contínua do som “r” com a língua relaxada resulta numa intensa vibração de todo o esqueleto cartilaginoso e otimiza a produção vocal.

Por outro lado, a vibração dos lábios, auditivamente semelhante à vibração lingual, trabalha mais a nível da musculatura extrínseca da laringe. Assim, esta técnica é capaz de reduzir o esforço fonatório extra-tenso e libertar a laringe e o pescoço de tensões (Behlau, 2005).

O aluno deverá realizar a vibração lingual (tr/rrr) ou labial (br) continuada ou até mesmo com a língua fora da cavidade oral e apoiada sobre o lábio inferior. Pode também conjugar a técnica com a emissão de glissandos, de modo a mobilizar a mucosa nas pregas vocais, equilibrar a coordenação pneumofonoarticulatória e, mais importante para a vocalização das peças musicais, aquecer a voz. Além disto, esta técnica trata-se de uma técnica universal e que pode ser utilizada quando o aluno possui gripes ou resfriados (Behlau, 2005).

Técnica de Sons Plosivos

Tal como a técnica de sons fricativos, abrange tanto consoantes plosivas surdas como sonoras, sendo que ambas visam fomentar problemas diversos. Os sons plosivos surdos, embora não passem pela vibração das pregas vocais, auxiliam na aproximação das pregas vocais na sua linha média, o que pode resultar num reforço do controle glótico quando emitido o som “p” durante várias vezes (Behlau, 2005). Por outro lado, os sons plosivos sonoros, vozeados pelas pregas vocais, assistem na vibração da mucosa presente nas pregas vocais. Ambos têm o poder de reforçar a cavidade oral como ressonador e, consequentemente, poderão reduzir a nasalidade presente na ressonância.

O aluno poderá emitir repetidamente as consoantes “ptk” abrangendo vários pontos articulatórios ou, até mesmo, articular estas consoantes com vogais, como é o exemplo de “pataka”. Este exercício irá favorecer a coaptação das pregas vocais, estimular a vibração da mucosa, clarificar a emissão vocal e fazer com que o aluno melhore a precisão articulatória das palavras (Behlau, 2005).

Capítulo 3: Referencial Metodológico

3.1 Investigação ação

A intervenção seguiu o conceito de Investigação ação por articular adequadamente a prática pedagógica com o Projeto da Investigação.

3.2 Modelo de análise da Relação Pedagógica (R.P.)

A redação deste Relatório de Estágio seguiu na sua elaboração o modelo da Relação Pedagógica (R.P) criado por Legendre (1993-2005), referido por Sousa (2010). Este autor estabelece nesta ferramenta um quadro de pressupostos para o estudo do trabalho em campo pedagógico onde todos os elementos estão relacionados com a aquisição de conhecimento, desenvolvimento, pensamento, compreensão e resolução de problemas entre outros. O modelo sugerido por Legendre enuncia as variáveis que o compõem e que se aplicam na Relação Pedagógica e Didática inerente ao Estágio Pedagógico em referência.

Ao apresentarmos o modelo preconizado por Legendre (2005), enunciaremos as variáveis do mesmo.

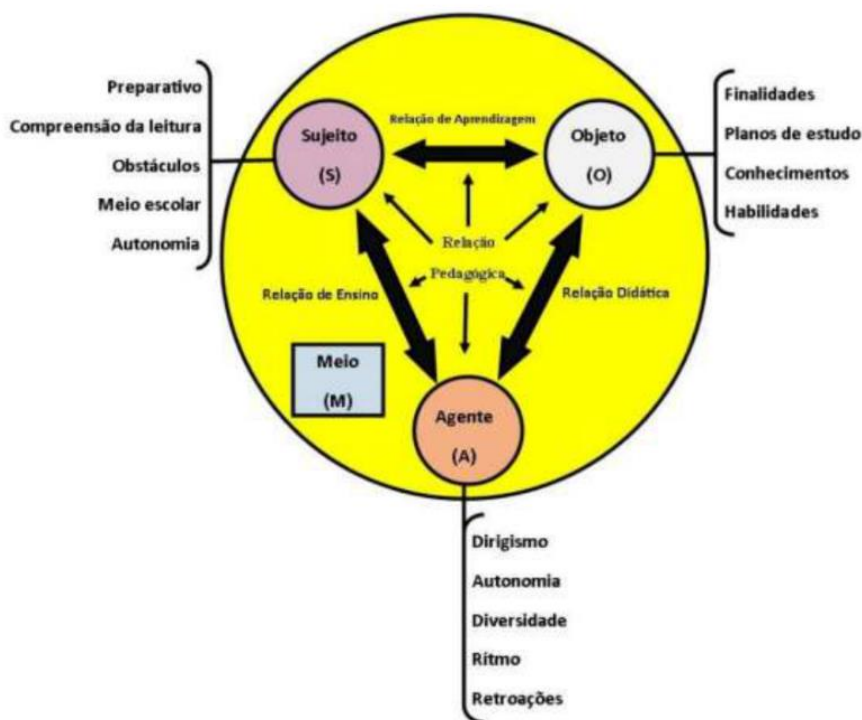


Figura 19 - Modelo de Relação Pedagógica (RP) Legendre (2005).

3.3 O modelo de Relação Pedagógica, (r.p) Definição e descrição

O modelo de Relação Pedagógica de Legendre (1993-2005), referido por Sousa (2010) define a existência de quatro polos:

- O **Meio** (M): Consiste no local ou locais onde é desenvolvida toda a ação educativa em transformação.
- O **Sujeito**(S): Consiste no conjunto de estudantes ou de pessoas a quem se destina a relação pedagógica.
- O **Objeto** (O): Diz respeito ao trabalho a desenvolver, isto é, ao programa de intervenção e às ações que se desejem implementar ou desenvolver.
- O(s) **Agente** (**A**)(s): Todos os intervenientes que dirigem e colaboram na ação educativa. (Legendre,2005).

3.4 Relações biunívocas do Modelo de Relação Pedagógica

O modelo de Legendre, referido anteriormente, define-se como uma relação entre quatro polos. Estes polos relacionam-se entre si através de relações dinâmicas biunívocas sendo estas o motivo de eficácia deste processo (Sousa,2012). As interações presentes no sistema, são sempre influenciadas pelo meio e dividem-se em:

- **Relação Didática** ($RD=A \leftrightarrow O$), resulta da interação entre os Agentes (A) e o programa de intervenção através do objeto.
- **Relação de Ensino** ($RE=A \leftrightarrow S$), resulta da interação do Agente (A) relativamente aos trabalhos desenvolvidos com o Sujeito (S).
- **Relação de Aprendizagem** ($RA=S \leftrightarrow O$), resulta da relação que se estabelece entre o Sujeito (S) e o Objeto (O).
- **Relação Pedagógica** ($RP=S \leftrightarrow A \leftrightarrow O \leftrightarrow RD \leftrightarrow RE \leftrightarrow RA$), consiste na interação entre todas as relações existentes no meio.

Este modelo permite, na generalidade, a implementação de uma investigação de ação educativa a diversos indivíduos (Sujeitos) com diferentes contextos sociais, tendo resultados positivos (Legendre, 2005).

3.5 Aplicação do Modelo de Relação Pedagógica ao Estudo Empírico

O modelo apresentado por Legendre (2005) foi o modelo escolhido para esta investigação pela sua adequação, tendo sido assim utilizado para efeitos práticos.

3.5.1 O Meio (M)

O Meio (O) foi apresentado pelas instalações do Curso de Música Silva Monteiro (CMSM) onde decorreu o Estágio Supervisionado no contexto do Mestrado em Ensino da Música, especialidade Canto, ministrado no Conservatório Superior de Música de Gaia (CSMG).

As secções foram presenciais, com os alunos envolvidos neste programa de intervenção.



Figura 20 - Curso de Música Silva Monteiro (CMSM)

3.5.2 O(s) Sujeito(s)

- Aluna A.

A Maria João tinha 15 anos, frequentava o 9º ano de escolaridade e estava no 5º grau de Ensino Básico articulado. Iniciou os seus estudos em guitarra clássica durante dois anos e no 3º grau ingressou em Canto.

- Aluna B.

A Mafalda tinha 14 anos frequentava o 8º ano de escolaridade e estava no 4º grau de Ensino Básico articulado. Iniciou os estudos com piano e mais tarde em Canto Lírico e Canto Pop.

- A aluna C.

A Leonor tinha 12 anos e frequentava o 6º ano de escolaridade e o 2º grau de Canto. Iniciou os estudos em canto.

Relativamente à apresentação das alunas em questão, durante as aulas assistidas pelos pais, foi explicado o desenvolvimento da metodologia e pedida a permissão para utilizar o nome das suas filhas, sem que existissem registos fotográficos e videográficos, no relatório de estágio. A permissão foi concedida oralmente por todos os encarregados de educação dos Sujeitos em questão.

3.5.3 O Objeto de estudo (O)

O objeto (O) é composto por um programa de intervenção formado por uma seleção de métodos e técnicas adequadas e com a acuidade necessária para a individualidade de cada aluna, para o relaxamento muscular e para a intervenção a nível articulatório e respiratório, consoante as atividades musculares complexas necessárias para realizar o canto erudito, trabalhadas consequentemente em diferentes seções com o objetivo de investigar se a prática produz alguns efeitos ao nível da emissão vocal.

Estes método e técnicas foram utilizados tanto no relaxamento e/ou aquecimento corporal, como no vocalizo e na execução das peças do repertório selecionadas para cumprir o programa sugerido para o ano letivo.

3.5.4 O(s) Agente(s) (A)

O Agente corresponde ao grupo de elementos que de forma direta ou indireta influenciaram investigação, sendo eles:

A professora estagiária, Inês Isabel Saraiva Guimarães.

A professora cooperante, Andreia Volta e Sousa.

O professor orientador científico, Doutor António Salgado.

A professora orientadora pedagógica, Fernanda Correia.

3.6 Relações biunívocas na Relação Pedagógica (RP)

As relações biunívocas no desenvolvimento deste programa de intervenção estabeleceram-se da seguinte forma:

Relação Didática (RD) resultou da interação entre os professores (A) e o programa de intervenção através da implementação de métodos e de técnicas (O). Esta relação passou pela pesquisa e seleção de métodos e técnicas mais adequadas, sendo que várias delas foram utilizadas pelos professores para promover o funcionamento de todos os aparelhos necessários ao Canto

Relação de Ensino (RE), resultou da interação dos professores (A) nos trabalhos desenvolvidos com os alunos (S). Esta relação passou pela procura por parte dos professores do conhecimento das capacidades de cada aluno e do seu perfil emocional, de modo a selecionar as diferentes estratégias que poderiam melhorar a sua performance vocal, motivando as alunas para a temática em estudo e assim, responder com sucesso aos diferentes desafios.

Relação de Aprendizagem (RA) resultou da relação que se estabeleceu entre os alunos (S) e os métodos e técnicas (O) realizadas, muitas vezes adaptadas a cada aluna e à situação exposta. Esta relação centrou-se na apreensão, conscientização e vivência por parte das alunas da prática das técnicas anteriormente referidas como parte das estratégias para conseguir o melhor funcionamento dos aparelhos responsáveis do Canto.

As relações biunívocas acima enunciadas serviram-nos para refletir sobre os resultados no diário do professor.

3.7 Instrumentos de recolha

Os procedimentos de observação e os métodos de registo podem variar em função das questões a que se deseja responder. A informação obtida pode ser melhor quando se utilizam instrumentos especificamente construídos para o efeito. No nosso caso utilizamos fundamentalmente os registos a seguir descritos:

Diários do professor.

Grelha de avaliação para planificação e análise de sessões.

Tabelas

Gravações Áudio

Depois de expormos a apresentação dos processos metodológicos e científicos que orientaram a realização deste Relatório de Estágio, passamos à descrição do estágio profissional supervisionado.

Capítulo 4: Descrição do Estágio Profissional Supervisionado

4.1. Contextualização do Estágio Profissional Supervisionado

Durante nove meses (outubro de 2018 a junho de 2019), foi possível observar o método de ensino da professora Andreia Volta e Sousa pela assistência das aulas dos seus diversos alunos. O Projeto Educativo “A Matriz da Fala no Canto” foi aplicado em três das suas alunas, sendo que foram postos em prática todos os conhecimentos a nível do canto lírico, relativamente à técnica e à pedagogia.

Foram utilizadas as seguintes ferramentas de observação e avaliação:

- Observação e registo do desenvolvimento dos alunos nas aulas, no que diz respeito à sua tensão corporal, essencialmente a nível da face, e desempenho vocal, através dos exercícios e técnicas referidas anteriormente;
- Avaliações periódicas;
- Audições Trimestrais;

De modo a elaborar este Projeto Educativo, foram introduzidas as técnicas anteriormente referidas, consoante a necessidade diária dos alunos e as consequências que a peça musical e a sua interpretação poderia realizar na voz.

4.2. Competências Gerais do Programa

Durante os 9 meses de lecionação, foram implementados aos sujeitos (S) as seguintes competências:

- Reconhecimento de problema de tensão muscular;
- Reconhecimento da mudança vocal relativamente à tensão;
- Consciencialização da importância de uma articulação clara tanto na voz falada como na voz cantada assim como na relevância da influência do dialeto;
- Clarificação no tipo de respiração a utilizar;
- Performance a nível espontâneo rica vocalmente.

4.3 Componentes do Estágio Supervisionado

O facto de ter tido a oportunidade de me inserir no contexto de observador da aula transmitiu a oportunidade de compreender a importância da planificação da aula, assim como da sua detalhada estruturação, e quais os melhores exercícios ou adaptações a realizar em aula, consoante a situação específica de cada aluno.

Foram observadas 15 aulas a 3 alunas do com idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos. Os alunos tinham uma aula de 45 minutos por semana que normalmente era acompanhada quinzenalmente ao piano pelo professor Luís Costa.

As alunas que apresentavam mais à vontade com a presença da estagiária eram normalmente as alunas que tinham um perfil comunicativo mais social e eram mais desinibidas no canto, o que facilitava a implementação de novas estratégias por parte da professora.

Segue-se uma tabela com as aulas das alunas observadas:

Tabela 1 - Registo das aulas das alunas observadas

	Mariana	Alexandra	Leonor
Aula nº 1	02/10/2018	02/11/2018	01/11/2018
Aula nº 2	09/10/2018	09/11/2018	08/11/2018
Aula nº 3	16/10/2018	16/11/2018	15/11/2018
Aula nº 4	23/10/2018	23/11/2018	22/11/2018
Aula nº 5	30/10/2018	30/11/2018	29/11/2018
Aula nº 6	06/11/2018	07/12/2018	06/12/2018
Aula nº 7	13/11/2018	14/12/2018	13/12/2018
Aula nº 8	27/11/2018	11/01/2019	17/01/2019
Aula nº 9	04/12/2018	18/01/2019	24/01/2019
Aula nº 10	11/12/2018	08/02/2019	31/01/2019
Aula nº 11	09/01/2019	01/03/2019	07/02/2019
Aula nº 12	15/01/2019	29/03/2019	28/02/2019
Aula nº 13	29/01/2019	05/04/2019	14/03/2019
Aula nº 14	05/03/2019	12/04/2019	02/05/2019
Aula nº 15	25/03/2019	10/05/2019	23/05/2019

Ao longo do ano letivo, foram lecionadas 19 aulas às alunas Maria João Machado, Mafalda Oliveira e Maria Leonor Fidalgo, tendo todas elas sido supervisionadas pela professora orientadora Andreia Volta e Sousa.

Cada aula lecionada teve a duração de 45 minutos e dividiram-se em três momentos com tempo devidamente distribuído: os exercícios de relaxamento ou estimulação muscular, variando consoante o sujeito e o objetivo, os vocalizos e a interpretação do repertório. Todos os exercícios de relaxamento ou estimulação muscular eram explicados pela estagiária e, se necessário, exemplificados. Estes exercícios também faziam parte do aperfeiçoamento técnico do repertório, ajudando a minimizar tensões musculares e assim, melhorar a qualidade vocal. De forma a não distanciar muito a estrutura das aulas realizadas pela Professora Cooperante, a estrutura foi ajustada, tendo-se adicionado progressivamente novos exercícios.

Numa fase inicial, observou-se, em todas as alunas, uma dificuldade clara no “à vontade” com a professora estagiária, o que não ajudava nos exercícios de relaxamento muscular, como é exemplo, o bocejo. No entanto, à medida que ganharam confiança na presença da professora estagiária, as alunas começaram a ter uma nova perspetiva acerca dos exercícios, principalmente quando estes nutriam resultados nas peças de repertório. Sentiram dificuldade em entender a ligação da voz falada com a voz cantada, mas quando o puseram em prática, notaram uma melhoria drástica em ambas performances vocais, falada e cantada. Além disso, todos os conceitos ficaram mais claros quando assistiram ao Workshop “Fala Cantada”, orientado pela professora estagiária no dia 19/03/2019, em que explicava todas as ligações entre a voz falada e a voz cantada. Com o avanço cronológico das aulas, foram expostas a exercícios mais desafiantes que as tiravam da sua bolha de conforto e as desafiaram a experimentar e conquistar novas competências.

Na seguinte tabela estão apresentadas as datas das aulas lecionadas e, com destaque, com a cor azul, das aulas observadas pela professora Fernanda Correia e pelo Professor António Salgado.

Tabela 2 - Registo das aulas de todos os sujeitos (S)

	Maria João	Mafalda	Maria Leonor
Aula nº 1	02/10/2018	02/10/2018	02/10/2018
Aula nº 2	08/10/2018	08/10/2018	08/10/2018
Aula nº 3	16/10/2018	06/11/2018	06/11/2018
Aula nº 4	06/11/2018	13/11/2018	13/11/2018
Aula nº 5	13/11/2018	19/11/2018	19/11/2018
Aula nº 6	19/11/2018	27/11/2018	27/11/2018
Aula nº 7	27/11/2018	04/12/2018	04/12/2018
Aula nº 8	04/12/2018	11/12/2018	11/12/2018
Aula nº 9	11/12/2018	08/01/2019	15/01/2019
Aula nº 10	08/01/2019	15/01/2019	28/01/2019
Aula nº 11	15/01/2019	29/01/2019	05/02/2019
Aula nº 12	29/01/2019	05/02/2019	26/02/2019
Aula nº 13	05/02/2019	26/02/2019	12/03/2019*
Aula nº 14	26/02/2019	12/03/2019*	26/03/2019
Aula nº 15	12/03/2019*	26/03/2019	09/04/2019
Aula nº 16	26/03/2019	09/04/2019	23/04/2019
Aula nº 17	09/04/2019	23/04/2019	30/04/2019
Aula nº 18	23/04/2019	30/04/2019	14/05/2019
Aula nº 19	30/04/2019	14/05/2019	21/05/2019
Aula nº 20	21/05/2019	21/05/2019	04/06/2019
Aula nº 21	04/06/2019*	04/06/2019*	

Passemos à descrição da planificação das sessões.

4.4. Planificação das Sessões

Cada aula teve a duração de 45 minutos e foram organizadas consoante as dificuldades do sujeito (S) e a metodologia por mim desenvolvida. Antes de iniciar as aulas lecionadas, foi oportuno apenas observar três aulas de cada aluna para conhecer a sua voz e as suas maiores dificuldades.

Normalmente as sessões dividiam-se em três fases: Exercícios de relaxamento ou estimulação muscular, vocalizos e realização do Reportório. A duração dos mesmo dependeu das dificuldades encontradas durante a aula e as técnicas utilizadas para sobrepor estas dificuldades.

O reportório foi inicialmente escolhido pela professora orientadora e posteriormente, no 2º e 3º período, selecionado pela estagiária, com a aprovação da professora orientadora.

Numa fase inicial foram explicados os diferentes métodos que iriam ser abordados e as suas mais valias para a performance vocal (método respiratório, corporal, dos órgãos fonoarticulatórios, de fala, de sons facilitadores). Ao longo das aulas, estes métodos, e as técnicas neles inseridos, foram desenvolvidos consoante as dificuldades e tensões apresentadas pelas alunas. As técnicas foram também adaptadas a vários exercícios tanto na fala como na voz cantada, mostrando assim a versatilidade das técnicas e as suas variadas funções.

4.4.1. Aulas lecionadas à aluna Maria João Machado

Tabela 3 - Aula nº 5 Maria João Machado

Aula nº5 - Maria João Machado		
Data: 13/11/2018		Duração: 45 minutos
Sumário	Exercícios de relaxamento muscular Vocalizos "Quem embarca" "Già il solle dal Giange", A. Scarlatti	
Conteúdos programáticos	Compreender, apreender e realizar uma respiração correta e adequada às passagens musicais. Compreender a importância da envolvimento dos músculos orofaciais tanto na voz cantada como na voz falada. Realizar os exercícios articulatórios corretamente. Desenvolver o à vontade e segurança com o professor estagiário e com a sua voz.	
Atividades e Estratégias	Exercícios de relaxamento muscular (15 min)	
	Espreguiçar; Alongar os músculos da face recorrendo à anteriorização e posteriorização da língua. Realização do suspiro e consequentemente técnica do bocejo-suspiro; Realização de 5 inspirações diafragmáticas com expiração em "ts" no tempo máximo de emissão Verbalização de "ma, me, mi, mo, um" com uma boa dicção e em várias amplitudes.	
	Vocalizos (12 min)	
	"Tr" em glissando para percorrer toda a capacidade das pregas vocais; Ressonância em "m" num intervalo de 5ª de forma descendente; "Ma, me, mi, mo, um" na mesma nota para estimular a dicção; "U" em 5ª arpejada de forma ascendente;	
	Repertório (18 min)	
	<u>Quem embarca:</u> Cantar apenas com as vogais da peça; Cantar tendo atenção à passagem das notas e à abertura da boca.	
	<u>Già il solle dal Giange:</u> Ter atenção na passagem da voz. Ter atenção à fluência e ao legato da música.	
Recursos	Partitura da peça em estudo. Piano. Espelho	
Reflexão	Esta aula foi assistida pela mãe da aluna. A Maria João teve dificuldade logo nos primeiros exercícios de relaxamento muscular devido à tensão muscular e pouco à vontade que usualmente demonstra. Quando foi solicitada a realizar o exercício do bocejo, sentiu pouco à vontade na abertura da boca, pelo que a professora estagiária explicou os benefícios deste exercício. A mesma dificuldade foi revelada no exercício do bocejo-suspiro. Em relação à respiração diafragmática, a aluna ainda tem por hábito realizar uma respiração para a zona do peito, pelo que lhe foi solicitado para colocar uma mão no peito e outra na zona do diafragma e sentir a sua respiração. Este proprioceção tornou o exercício mais claro. A utilização das consoantes "ts" foram um recurso para controlar o fluxo de ar para que o tempo máximo de emissão prolongasse o máximo possível. Na verbalização do "ma, me, mi, mo, mu" a aluna sentiu dificuldade na amplitude mais forte, sendo que quando o mesmo exercício foi transposto para vocalizo, a dificuldade manteve-se na região aguda devido à necessidade de abertura da boca. O trabalho de casa em relação às vogais na primeira peça foi notório, mas assim que a peça foi realizada com a letra original, o problema a nível da abertura da boca nas passagens agudas manteve-se. A professora estagiária exemplificou as passagens mais agudas com uma articulação fechada e aberta e a aluna entendeu a diferença entre as duas e escolheu a articulação aberta como a correta. Na segunda peça, foi solicitado à aluna que encontrasse o espaço do palato mole para realizar corretamente as passagens vocais, através de um exercício de espaço que a professora estagiária explicou. Com este exercício, a aluna conseguiu encontrar o espaço vocal e melhor consecutivamente a sua performance vocal.	

Tabela 4 - Aula nº12 Maria João Machado

Aula nº12 - Maria João Machado		
Data: 28/01/2019		Duração: 45 minutos
Sumário	Exercícios de relaxamento muscular Vocalizos "Amarilli, mia bella", G. Caccini "Ich liebe dich", W. A. Beethoven	
Conteúdos programáticos	Compreender, apreender e realizar uma respiração correta e adequada às passagens musicais. Compreender a importância da envolvimento dos músculos orofaciais tanto na voz cantada como na voz falada. Realizar os exercícios articulatórios corretamente. Compreender a importância do fluxo aéreo na voz.	
Atividades e Estratégias	Exercícios de relaxamento muscular (10 min)	
	Rotação da cabeça com a boca relaxada; Projeções vocais com voz na cabeça em "u/i"; Verbalização lento-rápido "pataka"; "F" sopro e som agudo;	
	Vocalizos (10 min)	
	"Tr" em glissando para percorrer toda a capacidade das pregas vocais; "Br" de forma descendente para estimular os músculos labiais; "Mamemimoumu" em 5ª arpejada ascendente; "la" em 8ª de forma ascendente.	
	Repertório (25 min)	
	<u>Amarilli, mia bella:</u> Leitura do texto com a voz colocada; Leitura do texto com ritmo; Leitura das notas; Cantar com a voz apoiada na vogal "u". <u>Ich liebe dich:</u> Leitura do texto.	
Recursos	Partitura da peça em estudo. Piano. Espelho	
Reflexão	O exercício da projeção vocal com a voz na cabeça das vogais "u/i" tinha como objetivo estimular esse espaço de ressonância. O exercício foi realizado através da imitação e da modelagem. Em relação à verbalização da pseudo-palavra "pataka", esta tinha como objetivo estimular os vários pontos articulatórios das consoantes e proporcionar destreza na sua rapidez articulatória. A aluna demonstrou dificuldades no andamento mais rápido. O exercício de sopro de som agudo com a consoante "f" teve como objetivo assegurar a ação do músculo cricotiróideo ao manter o fluxo de ar controlado numa região mais aguda. A aluna teve dificuldades no mesmo, pelo que foi utilizada a técnica de acesso à nota por cotamento ou através da 8ª abaixo correspondente. Após estes exercícios, denotou-se uma melhoria significativa no alcance vocal a nível da região aguda, principalmente no vocalizo "ma, me, mi, mo, mu". O trabalho nas peças baseou-se num trabalho articulatório e de leitura da melodia, sem qualquer problema associado.	

Tabela 5 - Aula nº 17 Maria João Machado

Aula nº17 - Maria João Machado		
Data: 14/03/2019		Duração: 45 minutos
Sumário	Exercícios de relaxamento muscular Vocalizos "Amarilli, mia bella", G. Caccini "Ich liebe dich", W. A. Beethoven	
Conteúdos programáticos	Compreender, apreender e realizar uma respiração correta e adequada às passagens musicais. Compreender a importância da envolvimento dos músculos orofaciais tanto na voz cantada como na voz falada. Realizar os exercícios articulatórios corretamente. Apreender o melhor método de alcançar uma projeção vocal saudável	
Atividades e Estratégias	Exercícios de relaxamento muscular (10 min)	
	Massagem laríngea e aos músculos circundantes; Exercício para projeção vocal.	
	Vocalizos (10 min)	
	Ressonância em "m" em intervalo de 5ª descendente; "Br" de forma descendente para estimular os músculos labiais; "U" em 8ª de forma ascendente.	
	Repertório (25 min)	
	<u>Amarilli, mia bella:</u> Interpretar as últimas duas páginas; Ter atenção à respiração e à tensão mandibular.	
	<u>Ich liebe dich:</u> Referir o significado que atribui ao texto e leitura do mesmo com a mesma emoção; Trabalho apenas na 2ª página com as vogais do texto e em seguida com a letra.	
Recursos	Partitura da peça em estudo. Piano. Espelho	
Reflexão	A massagem laríngea e nos músculos circundantes facilitam o abaixamento laríngeo e libertam tensão agregada aos músculos. Esta massagem foi realizada pela professora estagiária e de seguida realizou movimentação laríngea, notando pouca mobilização. Esta massagem ajudou no seu relaxamento. De seguida, foi realizado um exercício de projeção vocal com acesso às consoantes "f, s, ch" realizados em sons curtos e sons contínuos com variação de intensidade, consoante o comando da professora estagiária. Após o exercício, foi solicitado que a aluna realizasse a leitura de apenas uma frase da peça "Amarilli" numa amplitude mais forte, no qual a aluna não demonstrou dificuldade. Em relação à "Amarilli, mia bella" não foi necessária qualquer anotação acerca da tensão mandibular nem da abertura da boca. Após a explicação da emoção atribuída pela aluna à peça, a leitura procedeu mais facilmente, assim como o trabalho apenas sobre as vogais da peça.	

4.4.1.1. Reflexão das aulas lecionadas à aluna Maria João Machado

No começo da observação das aulas, foi constatado o desconforto por parte da aluna devido à presença de um elemento desconhecido, a professora estagiária, dentro da sala de aula. Por esta mesma razão, a postura da professora estagiária teve de se adaptar ao perfil comunicativo da aluna,

tentando não ser muito evasiva com os exercícios e referir sempre que a sala de aula é o “laboratório da voz” e que era para experienciar novas sensações. Com esta postura, ao longo das aulas, a aluna foi revelando uma atitude mais confortável e propícia ao trabalho.

A aula número cinco da aluna, iniciou com o exercício de relaxamento muscular de espreguiçar, devido a característica corporal tipicamente tensa da aluna. De seguida, foi solicitado para realizar a técnica de bocejo-suspiro, inserido no método dos órgãos fonoarticulatórios. Ambos os exercícios foram particularmente desconfortáveis e desafiantes para aluna, devido à exposição que a aluna sentia. Deste modo, foi solicitado que fechasse os olhos e imaginasse um local confortável onde realizasse normalmente estas atividades sem preocupações. De seguida, e devido à sua respiração predominantemente clavicular ou superior, foi realizada a técnica de sensibilização à respiração, pertencente ao método respiratório. Esta técnica sofreu uma variante com recurso às consoantes “ts” de modo a realizar uma expiração no tempo máximo de emissão para fortalecer os músculos diafragmáticos e aumentar a capacidade respiratória. Por último, foi utilizado a técnica dos sons nasais (método dos sons facilitadores) adaptada às vogais da língua portuguesa de modo a reduzir o esforço utilizado para cantar e estimular uma abertura vocal e melhor dicção. Este último exercício foi reforçado novamente nos vocalizos. Todas estas técnicas foram adaptadas na performance do repertório, sendo que era solicitado à aluna, sempre que realizasse alguma passagem com uma articulação fechada, a realizasse novamente apenas com as vogais da peça ou com recurso à sobre articulação.

Na aula número doze, é observado um maior conforto na presença e no método de trabalho da professora estagiária. Apesar de a aluna se sentir mais cómoda, as tensões musculares, principalmente a nível articulatório, perduram devido ao seu perfil comunicativo no dia-a-dia. Deste modo, a aula inicia pela rotação da cabeça e segue-se de projeções vocais com ressonância de cabeça com associação a movimentos corporais amplos de modo a facilitar na libertação vocal. De seguida, é realizada uma verbalização de sons plosivos associados a vogais (pataka), do método de sons facilitadores, para facilitar uma articulação mais rápida e eficiente, devido aos diferentes pontos articulatórios que este exercício estimula. A aluna sentiu dificuldade na rápida execução do exercício,

pelo que este se tornou um exercício recorrente de aula para aula, de modo a obter uma maior destreza articulatória. O último exercício foi uma associação entre o controle do fluxo respiratório com um som fricativo associado e uma vocalização na região aguda com o objetivo de otimizar todos os músculos responsáveis pela voz cantada, que facilitou o alcance vocal nos seguintes vocalizos. Em relação ao repertório, foi realizado um trabalho maioritariamente a nível articulatório, no qual a aluna não despoletou muitas dificuldades, devido às técnicas realizadas anteriormente.

Por fim, na aula número dezassete, é observada uma maior perceção da noção da importância que a articulação possui na voz cantada. Porém, visto que a aluna não usufrui das aprendizagens realizadas em aula para o seu dia-a-dia, toda a sua musculatura a nível da cintura escapular envolvente à laringe, está constantemente muito tensa. Por essa mesma razão, foi solicitado à aluna que realizasse uma massagem na cintura escapular, sendo que a professora estagiária auxiliou na sua execução. De seguida foi realizado um exercício de projeção vocal com associação à técnica de sons fricativos, o que facilitou na performance vocal. A nível do repertório, foi realizada a técnica de leitura de vogais, associada ao método de fala.

Ao longo das aulas é notável uma melhoria a nível da perceção por parte da aluna em relação à importância do trabalho articulatório a nível da fala e do canto e este processo torna-se mais eficaz ao longo das aulas. No entanto, devido ao seu perfil comunicativo anteriormente referido, todas as aulas possuíram um trabalho incansável a nível articulatório, visto que a aluna fora de aula não fazia uso da sua aprendizagem e voltava semanalmente às aulas de canto com os mesmo problemas e tensões. O trabalho com esta aluna comprovou exatamente a influência que a voz falada possui na voz cantada.

4.4.2. Aulas lecionadas à aluna Mafalda Oliveira

Tabela 6 - Aula nº 4 Mafalda Oliveira

Aula nº 4 - Mafalda Oliveira		
Data: 19/11/2018		Duração: 45 minutos
Sumário	Exercícios de Relaxamento Muscular Vocalizos "Oh! Que calma vai caindo"	
Conteúdos programáticos	Compreender, apreender e realizar uma respiração correta e adequada às passagens musicais. Compreender a importância da envolvimento dos músculos orofaciais tanto na voz cantada como na voz falada. Realizar os exercícios articulatórios corretamente. Melhorar a interpretação melódica.	
Atividades e Estratégias	Exercícios de relaxamento muscular (10 min)	
	Bocejo com recurso a "espreguiçar" para ajudar no abaixamento laríngeo e na abertura da boca de modo relaxado; Alongamento do pescoço para preparar os músculos adjacentes às pregas vocais para o exercício vocal; Rotação dos ombros para relaxamento da cintura escapular; Alongamento dos músculos da face através de massagem e exercícios com a língua; Mastigação sonorizada com associação ao glissando de modo a flexibilizar o trato vocal a ativar os músculos da face; Realizar a entoação "O tato rouu a toia da gaita do rei da Rússia" como exercício de sobrearticulação, na intensidade piano-forte e no ritmo rápido-estável-lento	
	Vocalizos (15 min)	
	"Tr" em glissando de modo a percorrer toda a capacidade das pregas vocais; "Zzi" de forma descendente em intervalo de 5ª seguida para sentir o fluxo de ar contínuo durante a consoante; "O" ascendente de forma arpejada para estabelecer equilíbrio vocal; "la" de forma ascendente chegando à 8ª, esticando as pregas vocais; Realização da passagem mais aguda da peça em várias tonalidades e com recurso à sobrearticulação.	
	Repertório (20 min)	
	Execução da peça apenas com as vogais para consciência da posição da língua e de seguida apenas com a vogal "o"; Ter atenção nas passagens mais agudas e não deixar que a boca se feche e não articule os sons e deixe de existir espaço para a voz ressoar; Dar intenção emocional à peça musical.	
Recursos	Partitura da peça em estudo. Piano. Espelho	
Reflexão	A aluna realiza perfeitamente os exercícios de relaxamento muscular e de ativação dos articuladores embora tudo se altere quando começa a falar. A aluna entende que deve falar com uma maior precisão articulatória mas devido ao seu ritmo acelerado, acaba por realizar uma articulação fechada, que tem consequências no canto. A execução apenas das vogais da peça em frente ao espelho, com o acompanhamento da professora estagiária, ajudou a aluna na compreensão da importância da posição da língua e do facto de esta não poder estar num estado de retração. A professora estagiária exemplificou uma passagem da música com uma articulação fechada e, de novo, com a articulação aberta e pediu à aluna que escolhesse a mais indicada e a que soava melhor melodicamente. A aluna tomou consciência da importância da abertura da boca. Numa fase final, foi pedido que atribuisse uma intenção emocional à peça e que lê-se a mesma, realizando o exercício de sobrearticulação. Após esta atividade, a aluna libertou um pouco mais o maxilar durante o canto e surgiu mais emoção. De um modo geral, a aluna demonstrou compreensão nas atividades pedidas, apesar da dificuldade em executá-las, devido ao hábito diário que leva com a sua voz falada.	

Tabela 7 - Aula nº 12 Mafalda Oliveira

Aula nº 12) - Mafalda Oliveira		
Data: 05/02/2019		Duração: 45 minutos
Sumário	Exercícios de relaxamento muscular Vocalizos "Convien Partir", Donizetti "Tre Giorni son che Nina", E. Caruso	
Conteúdos programáticos	Compreender, apreender e realizar uma respiração correta e adequada às passagens musicais. Compreender a importância da envolvimento dos músculos orofaciais tanto na voz cantada como na voz falada. Realizar os exercícios articulatórios corretamente. Melhorar a interpretação melódica. Compreender a realização do legato e a ligação com o movimento corporal. Reconhecer e saber diferenciar os vários tipos de ressonância.	
Atividades e Estratégias	Exercícios de relaxamento muscular (10 min)	
	Rotação da cabeça com a boca semiaberta de forma relaxada; Rotação da língua no vestibulo com sonorização; Verbalizar "A lara agarra e amarra a rara arara de Araraquara" em andamento rápido e com reforço no método de sobrearticulação.	
	Vocalizos (15 min)	
	"Tr" em glissando para percorrer toda a capacidade das pregas vocais; "Zazezizozu" de forma descendente em intervalo de 5ª; "U" de forma descendente em intervalo arpejado de 8ª; "la" de forma ascendente chegando à 8ª, esticando as pregas vocais.	
	Repertório (20 min)	
	Convien Partir, Donizetti: Verificar estudo em "O" Trabalhar o legato Tre Giorni son che Nina, E. Caruso: Ler o texto com a voz colocada e bem articulada; Leitura do texto com ritmo Leitura com o nome das notas e de seguida com "O"	
Recursos	Partitura da peça em estudo. Piano. Espelho	
Reflexão	A aluna realizou a lengalenga em todos os andamentos sugeridos sem qualquer dificuldade. Porém, foi notado um ligeiro desvio a nível mandibular para o lado direito, o que poderá explicar a articulação imprecisa momentânea no seu discurso. Com este exercício a aluna compreendeu a importância que uma articulação precisa tem na inteligibilidade do discurso. Durante o primeiro exercício da peça "Convien Partir", foi solicitado que a aluna cantasse também com a vogal "a", para possuir uma maior abertura da boca. De modo a trabalhar o legato, foi solicitado à aluna que movimentasse o corpo consoante o andamento da peça. Este exercício ajudou tanto na libertação corporal como no legato vocal. Em relação à peça "Tre Giorni son che Nina", foi realizado um trabalho maioritariamente a nível da articulação e da colocação vocal. Foi solicitado à aluna que colasse a voz em vários ressonâncias (peito, nasal, cabeça, oral) e questionado sobre qual a ressonância indicada. A aluna respondeu corretamente e procedeu à leitura do texto numa amplitude forte e com recurso à sobrearticulação, sem dificuldades em manter a mesma estratégia ao longo da leitura da peça.	

Tabela 8 - Aula nº 19 Mafalda Oliveira

Aula nº19 - Mafalda Oliveira		
Data: 14/05/2019		Duração: 45 minutos
Sumário	Exercícios de relaxamento muscular Vocalizos Tre Giorni son che Nina, E. Caruso Vergebliches Ständchen, Brahms Donne Vaghe, G. Paisiello	
Conteúdos programáticos	Compreender, apreender e realizar uma respiração correta e adequada às passagens musicais. Compreender a importância da envolvimento dos músculos orofaciais tanto na voz cantada como na voz falada. Realizar os exercícios articulatórios corretamente. Melhorar a interpretação melódica. Compreensão da articulação da língua alemã.	
Atividades e Estratégias	Exercícios de relaxamento muscular (10 min)	
	Rotação da cabeça com a boca semiaberta de forma relaxada; Rotação da língua no vestibulo com sonorização.	
	Vocalizos (15 min)	
	"Tr" em glissando para percorrer toda a capacidade das pregas vocais; "U" de forma descendente em intervalo arpejado de 8ª; "la" de forma ascendente chegando à 8ª, esticando as pregas vocais.	
	Repertório (20 min)	
	<u>Tre giorni son che Nina:</u> Revisão da música para a audição com especial atenção na colocação vocal e no legato.	
	<u>Vergebliches Ständchen:</u> Ter atenção à articulação das palavras e à mudança de espírito quando existe troca de papéis. <u>Donne Vaghe:</u> Verificar as passagens em que sentiu mais dificuldade	
Recursos	Partitura da peça em estudo. Piano. Espelho	
Reflexão	A articulação da peça "Tre Giorni son che Nina" está perfeita, sendo que a articulação da fala também melhorou significativamente. O trabalho baseou-se a nível da colocação vocal e no legato da peça visto que a aluna obteve dificuldade em manter o legato nas notas repetidas. Em relação à peça "Vergebliches Ständchen", o trabalho focou-se na articulação das palavras sílaba a sílaba, também devido à dificuldade com a língua alemã. Além disso, foi exemplificado a troca de papéis entre personagens e o tipo de emotividade a atribuir à peça. Por último, relativamente à peça "Donne Vaghe", foi possível verificar que nas passagens mais rápidas, a aluna tinha dificuldade em não deixar a voz "escorregar". Por essa razão, foi realizado um trabalho a nível diafragmático e com a vogal "i" e com a sílaba "pa", constituída por uma consoante bilabial, que obrigava a aluna a realizar uma abertura da boca constante.	

4.4.2.1 Reflexão das aulas lecionadas à aluna Mafalda Oliveira

Foram selecionadas três aulas em diferentes etapas da aluna de modo a realizar uma reflexão sumativa do trabalho realizado. Inicialmente, a aluna estava numa fase adaptação ao método de ensino utilizado pela professora estagiária, embora os exercícios tenham sido introduzidos gradualmente e muito similares

aos da professora orientadora. Este percurso teve como objetivo suavizar a transição de metodologias.

Na aula número quatro, é notado uma extensa quantidade de exercícios de relaxamento e estimulação muscular para dar a conhecer à aluna o seu instrumento por outro ponto de vista. Foram realizados o método de órgãos fonoarticulatórios, o método corporal, e o método de fala. A técnica de bocejo-suspiro foi realizada não na sua totalidade, mas com recurso ao “espreguiçar” de modo a relaxar todos os músculos do corpo e preparar para os próximos exercícios. A técnica de movimentos cervicais foi realizada a nível da movimentação da cabeça, com a boca semiaberta, de modo a relaxar todos os músculos adjacentes à laringe, assim como a rotação de ombros. A técnica mastigatória foi associada ao som nasal de modo a estimular todos os órgãos fonoarticulatórios. Por fim, foi utilizado como recurso a técnica da sobre articulação na leitura do trava-línguas. As técnicas de sons vibrantes e fricativos (método de sons facilitadores) foram ajustadas durante os vocalizos. Os exercícios foram realizados sem qualquer tipo de dificuldade após a exemplificação dos mesmos pela professora estagiária. O objetivo seria que estes melhorassem o desempenho durante a performance da peça musical, o que não aconteceu devido ao hábito de cantar a peça de certa maneira e à falta de treino neste sentido.

Na aula número doze da aluna, é reparado uma diminuição na quantidade de exercícios de relaxamento e estimulação muscular. As técnicas que se mantêm são a técnica de movimentos cervicais e a técnica de sobre articulação, correspondentes aos métodos corporais e de fala, respetivamente. A nova técnica implementada é a técnica de rotação da língua no vestibulo, referente ao método dos órgãos fonoarticulatórios. A implementação desta técnica com associação à sonorização teve como objetivo consciencializar a aluna para o espaço vocal na cavidade oral e estimular os músculos da língua para o exercício seguinte de sobre articulação. Aqui foi reparado num ligeiro desvio mandibular, o que poderá explicar por vezes a dificuldade na articulação das peças. A nível do repertório, foi solicitado à aluna que trabalhasse com vários vogais, para estimular o espaço vocal, assim como as ressonâncias das cavidades. Foi também pedido que lesse a letra de uma das peças, recorrendo à sobre articulação, o que se refletiu positivamente na articulação da peça durante a sua

performance vocal. Comparativamente à aula número três, foi observado uma melhor adaptação dos exercícios realizados no início da aula para a performance do repertório. Além disso, é perceptível o trabalho da aluna a nível articulatorio, que reflete num melhor desempenho.

Por fim, na aula número dezanove é constatada uma evolução notória sendo que a maior dificuldade é sentida a nível da articulação da língua alemã devido a esta ser uma língua desconhecida pela aluna. Foi apenas realizado um trabalho a nível de flexibilidade vocal com recurso à técnica de abertura de boca (método dos órgãos fonoarticulatórios) para agilizar a voz nas passagens mais rápidas e otimizar a performance vocal. A última aula é uma reflexão de todo o trabalho positivo realizado durante o ano letivo.

4.4.3. Aulas lecionadas à aluna Maria Leonor Fidalgo

Tabela 9 - Aula nº 4 Maria Leonor Fidalgo

Aula nº 4 - Maria Leonor Fidalgo		
Data: 13/11/2018		Duração: 45 minutos
Sumário	Exercícios de relaxamento muscular Vocalizos "Caro mio ben", G. Giordani "Die Forelle", F. Schubert (adaptação em português)	
Conteúdos programáticos	Compreender, apreender e realizar uma respiração correta e adequada às passagens musicais. Compreender a importância da envolvimento dos músculos orofaciais tanto na voz cantada como na voz falada. Realizar os exercícios articulatórios corretamente. Compreender a importância da colocação vocal.	
Atividades e Estratégias	Exercícios de relaxamento muscular (10 min)	
	Espreguiçar; Alongar os músculos da face recorrendo à anteriorização e posteriorização da língua. Realização do bocejo e do suspiro e consequentemente técnica do bocejo-suspiro; Realizar 5 respirações diafragmáticas profundas; Realizar 5 inspirações diafragmáticas com expiração em "ts" no tempo máximo de emissão	
	Vocalizos (10 min)	
	"Tr" em glissando para percorrer toda a capacidade das pregas vocais; "Z" em 5ª arpejada descendente "U" em 5ª de forma ascendente; "O" stacatto em 5ª de forma descendente-ascendente-descendente;	
	Repertório (25 min)	
	Caro mio ben: Cantar apenas com as vogais da peça; Ter atenção à abertura da boca na passagem para as notas agudas Die Forelle: Cantar apenas com a vogal "o".	
Recursos	Partitura da peça em estudo. Piano. Espelho	
Reflexão	Foi solicitado à aluna que realizasse um suspiro para verificar onde colocava a respiração. A respiração ia normalmente para a zona do peito, o que levava à elevação dos ombros e à sua tensão muscular. Deste modo, foi pedido à aluna se sentasse e se encostasse com as costas à cadeira para sentir se a respiração subia para o peito. Este exercício foi compreendido pela aluna e procedeu-se à técnica bocejo-suspiro, também para ativar o espaço vocal. De seguida, e para consolidar o tipo respiratório, foi pedido à aluna que realizasse inicialmente 5 respirações diafragmáticas, com a ajuda da professora estagiária que deu o modelo, sendo que aluna teve uma pista cinestésica ao entender o movimento diafragmático da professora. De seguida, foi realizada a expiração no tempo máximo de emissão em "Ts" para verificar o controle diafragmático. O vocalizo em "Zi", com uma consoante fricativa sonora, teve o objetivo de controlar o fluxo aéreo, sendo que a consoante "z" era prolongada na primeira nota do exercício. O vocalizo em stacatto com a vogal "O" teve como objetivo estimular o diafragma e a sua ação muscular. Na peça "Caro mio ben" foi notada uma incompreensão na necessidade da abertura mandibular e a professora estagiária procedeu ao exemplo da música das duas alternativas: articulação fechada e aberta. A aluna compreendeu mas sentiu dificuldade na realização do mesmo. Assim, a professora estagiária solicitou que a aluna realizasse a peça apenas em vocalizo e a andar livremente pela sala, pedindo também que libertasse o maxilar de forma relaxada. Desta forma, o exercício sobre a segunda peça baseou-se na mesma estratégia.	

Tabela 10 - Aula nº10 Maria Leonor Fidalgo

Aula nº10 - Maria Leonor Fidalgo		
Data: 28/01/2019		Duração: 45 minutos
Sumário	Exercícios de relaxamento muscular Vocalizos "Esta Palavra Saudade", A. Vieira "Sento nel Core", A. Scarlatti	
Conteúdos programáticos	Compreender, apreender e realizar uma respiração correta e adequada às passagens musicais. Compreender a importância da envolvimento dos músculos orofaciais tanto na voz cantada como na voz falada. Realizar os exercícios articulatórios corretamente. Compreender as diferentes ressonâncias da voz.	
Atividades e Estratégias	Exercícios de relaxamento muscular (10 min)	
	Rotação da cabeça com a boca semiaberta de forma relaxada; Exercício do desenrolar do gato;	
	Vocalizos (12 min)	
	"Br" à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; "Nham" repetidamente de forma descendente em 3ª; "Zim" de forma descendente em 5ª arpejada com prolongamento nas consoantes; "U" de forma ascendente em 8ª;	
	Repertório (23 min)	
	<u>Esta Palavra Saudade:</u> Leitura do texto com a voz colocada; Leitura do texto com ritmo; Leitura das notas; Cantar apenas com as vogais da peça; Cantar com a voz apoiada na vogal "o".	
	<u>Sento nel Core:</u> Atribuição da peça.	
Recursos	Partitura da peça em estudo. Piano. Espelho	
Reflexão	De modo a realizar a posição do gato, a professora estagiária deu o modelo e explicou a sua função no relaxamento muscular, assim como no estabelecimento correto da postura corporal. A aluna inicialmente não realizou corretamente a colocação dos ombros, criando tensão nos mesmos, mas após explicação, fez o exercício sem dificuldades. A aluna realizou o vocalizo com "nham" de modo a estimular a ressonância nasal, visto que toda a sua voz está muito situada na voz de cabeça. Além disso, realizou o vocalizo "zim" com prolongamento na consoante "z" inicialmente e posteriormente na consoante "m". A consoante "z" ajudou no controlo do fluxo aéreo e a consoante "m" na estimulação das cavidades e ressonâncias nasais e orais. A peça "Esta Palavra Saudade" teve maioritariamente um trabalho a nível articulatório e como estratégia foi utilizada a leitura salmodiada. Não houve dificuldade articulatória mas sim a nível da projeção vocal, pelo que foi pedido à aluna que recitasse a peça num volume mais alto. Neste caso, surgiram problemas articulatórios, devido à retração da mandíbula, que impedia uma boa abertura da boca assim como uma boa projeção. Este efeito foi chamado à atenção e verificado pela aluna ao espelho que logo de seguida corrigiu o comportamento.	

Tabela 11 - Aula nº 17 Maria Leonor Fidalgo

Aula nº17 - Maria Leonor Fidalgo		
Data: 30/04/2019		Duração: 45 minutos
Sumário	Exercícios de relaxamento muscular Vocalizos Esta Palavra Saudade, A. Vieira "Sento nel Core", A. Scarlatti Wiegenlied - J. Brahms	
Conteúdos programáticos	Compreender, apreender e realizar uma respiração correta e adequada às passagens musicais. Compreender a importância da envolvimento dos músculos orofaciais tanto na voz cantada como na voz falada. Realizar os exercícios articulatórios corretamente. Apreender um bom ataque vocal.	
Atividades e Estratégias	Exercícios de relaxamento muscular (3 min)	
	Massagem laríngea e aos músculos circundantes.	
	Vocalizos (10 min)	
	"Br" à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; "Zazezizozuzu" em 5ª descendente; "U" de forma ascendente em 8ª.	
	Repertório (32 min)	
	<u>Esta Palavra Saudade:</u> Verificar a emoção atribuída à peça; Verificar o apoio vocal;	
	<u>Sento nel Core:</u> Ter atenção na projeção vocal; Ter atenção no ataque vocal. <u>Wiegenlied:</u> Cantar com a vogal "u" e de seguida com a letra.	
Recursos	Partitura da peça em estudo. Piano. Espelho	
Reflexão	A aluna realizou a massagem laríngea e de seguida a professora estagiária verificou a mobilidade da laringe, que se encontrava mais solta comparativamente à aula anterior. O vocalizo "zazezizozu" foi realizado com uma sobrearticulação rápida de modo a ajudar na movimentação livre da mandíbula. A peça "Esta Palavra Saudade" não teve comentários negativos, sendo que o trabalho pedido para casa resultou. Em certas passagens mais agudas da peça "Sento Nel Core", o ataque vocal foi brusco. Perante esta agressão vocal, a professora estagiária solicitou que a aluna realizasse o "humming" no ataque vocal e só depois colocasse a primeira sílaba da palavra. Esta estratégia suavizou e amenizou o ataque vocal. Na última peça, a única dificuldade sentida foi ao nível da dicção da língua alemã, tendo sido realizado um trabalho de sobrearticulação.	

4.4.3.1. Reflexão das aulas lecionadas à aluna Maria Leonor Fidalgo

Na observação das aulas da aluna, foi constatada a existência de uma respiração predominantemente clavicular e uma articulação fechada. Além disso, foi verificado uma permanência na ressonância nasal tanto na voz falada como cantada e uma tensão corporal constante devido ao posicionamento corporal predominantemente estático.

Na aula número quatro, foram realizados exercícios relativos a todos os métodos explicados anteriormente, introduzindo cada uma das técnicas progressivamente. O método corporal e de órgãos fonoarticulatórios constituíram a parte inicial do relaxamento muscular e logo de seguida o método respiratório associado ao método de sons facilitadores. Foi realizado um trabalho incansável a nível da respiração costo-diafragmático-abdominal, sendo até utilizado nas aulas seguintes, além do recurso à cadeira, um elástico ou um lenço como recurso à propriocepção da respiração. Além disso, o stacatto realizado no último vocalizo, permitiu à aluna ter noção da localização do diafragma e para onde a respiração se deve realizar. Na performance do repertório, foi utilizado o método de fala na execução apenas das vogais da peça musical (técnica de leitura de vogais). Com esta técnica, foi possível à aluna obter uma maior noção acerca do local onde deve colocar a voz, assim como da ressonância a estimular. Por fim, foi utilizada a técnica de abertura de boca (método dos órgãos fonoarticulatórios) exemplificado primeiramente pela professora estagiária, constatando a importância da abertura vocal para a liberdade da ressonância e intensidade vocal.

Na aula número dez, foi realizado o exercício do desenrolar do gato para relaxar todos os músculos e preparar a postura para a execução vocal. Durante os vocalizos, foi solicitado que a aluna realizasse um vocalizo com a onomatopeia “nham” de modo a utilizar técnica mastigatória (método de órgãos fonoarticulatórios): técnica de fala mastigada (método de fala) e técnica de sons nasais (método de sons facilitadores) com o objetivo de trabalhar não só a abertura vocal, mas também a noção das diferentes ressonâncias. A nível de repertório, foi realizado um trabalho insistente a nível articulatorio, pelo que a aluna não suscitou dificuldades num volume médio. Numa intensidade mais elevado, começaram a surgir retrações e tensões mandibulares, sendo que foram imediatamente corrigidas quando a aluna se observou no espelho.

Por fim, a aula número dezassete consistiu numa massagem manual laríngea e na cintura escapular (método corporal) e foram verificadas melhorias a nível da tensão muscular relativamente a aulas passadas, o que significa que toda a performance vocal melhorou drasticamente. Continuou a ser realizado um trabalho a nível da articulação, sobretudo com recurso à sobre articulação, de modo a libertar um pouco mais a movimentação mandibular e auxiliar na

percepção da articulação da peça alemã. Além disso, foi realizado um trabalho para suavizar o ataque vocal com recurso à técnica de 'humming'.

O balanço com esta aluna foi extremamente positivo devido ao trabalho incansável realizado em casa e ao 'à vontade' demonstrada a realizar todos os exercícios propostos. A respiração continuou com alguns desvios para a zona do peito, embora conscientes por parte da aluna e a articulação foi anotada como algo relevante no comportamento tanto da fala como no canto.

Capítulo 5: Análise de Dados e Interpretação de Resultados

5.1. Análise de Dados

A análise de dados é um patamar de extrema importância na realização de uma tese, visto que, através de uma avaliação da evolução de cada aluna em conjunto com o estudo da matéria, registando pormenorizadamente, resulta numa evolução da componente de projeto educativo e num resultado final.

Através das aulas lecionadas aos sujeitos (S) e dos momentos periódicos de avaliação, foi possível extrair as opiniões das alunas acerca das atividades implementadas, consoante os comentários e opiniões das alunas de aula para aula. Ao longo de todas as aulas e consoante o registo de todos os dados, foi possível chegar a várias conclusões, que permitem reconhecer de forma positiva e satisfatória, a pesquisa realizada por esta investigação-ação.

5.1.1. Sujeito A: Maria João Machado

A aluna frequentava o 5º grau de canto. A Maria João possui um perfil comunicativo tímido e bastante ansioso, o que se refletia na sua interação interpessoal, durante a performance vocal e comprometia também os músculos associados à fala e ao canto.

Inicialmente, a aluna teve alguma dificuldade na adaptação à presença da professora estagiária, o que causava desconforto e ansiedade durante a performance vocal e na comunicação. Foram necessárias várias aulas para que a aluna descontraísse e ganhasse confiança na nova professora estagiária. Não obstante, devido ao seu perfil tímido, a aluna falava com uma articulação fechada e numa intensidade baixa. Além disso, o seu dialeto, caracterizado por uma dicção das palavras mais cerrada e com ressonância hiponasal (sotaque da Foz do Douro), não cooperava com o trabalho vocal.

Nas primeiras aulas, foi realizado um trabalho de conscientização acerca da sua fala e das consequências que esta poderia trazer a ambos os campos: voz falada e cantada. Embora estes conceitos tenham sido compreendidos, existia uma dificuldade em colocá-los em prático devido à vergonha que ainda sentia em “soltar a voz”. Devido a toda esta ansiedade, a aluna tinha muitas tensões associadas. Prendia o corpo e todos os seus músculos, elevava os ombros durante a respiração, realizava uma anteriorização da cabeça e

realizava tensão na língua e a nível mandibular. Todas estas circunstâncias, levadas também no dia-a-dia, resultaram numa tensão laríngea fora das características normativas e numa difícil mobilização da mesma, reparado pela professora estagiária durante a técnica de mobilização da laringe.

Além de tudo isto, a aluna tinha uma atitude negativista e sempre que realizava algum exercício mal, rebaixava-se a ela própria e desistia facilmente. Por esta razão, a aluna optava mais facilmente pelo processo de canto a que estava habituada, com receio de errar com as novas estratégias.

A atitude da aluna sofreu alterações após uma conversa com a professora estagiária acerca das capacidades que a aluna possuía e que o “medo” apenas a retraía e não a deixava cantar com as suas melhores competências. Ao longo de todas as aulas, a professora estagiária tinha uma atitude muito positiva e descontraída perante a aluna para a ajudar nesta descontração, mas apenas após esta conversa é que a aluna mudou um pouco a sua atitude perante as aulas de canto.

Os métodos referidos anteriormente foram introduzidos lentamente de modo a não realizar uma mudança drástica no tipo de metodologia a que a aluna estava habituada. Deste modo, a aluna habituou-se com maior facilidade à nova metodologia. Todas as técnicas eram explicadas com pormenor e exemplificadas. Era explicado à aluna que a realização da técnica poderia levar o seu tempo para que, se não conseguisse à primeira tentativa, não desmotivasse.

Ao longo das aulas, a aluna começou a libertar um pouco mais a mandíbula, de modo a não criar tensão nos músculos adjacentes, e consecutivamente, na voz.

As peças escolhidas basearam-se em peças lentas, onde se trabalhava a articulação lentamente com base na sobre articulação. Este trabalho era também realizado muitas vezes a nível da letra da música, recitando a letra com recurso a várias estratégias e variações do método de fala.

Tendo em conta o seu perfil, a aluna não usufruiu na sua totalidade do benefício de todas as técnicas ensinadas e finalizou as aulas apenas com o conhecimento da sua importância na intervenção benéfica da voz cantada e da voz falada, e, infelizmente, ainda com muita tensão agregada à sua articulação e corpo tensos.

5.1.2. Sujeito B: Mafalda Oliveira

A aluna tinha 14 anos e era estudante secundária. Frequentava o 4º grau de formação musical. Esta aluna tinha muita facilidade no ato de cantar, visto que era algo que quase parecia “natural” para ela. A aluna era consciente do tipo de respiração a utilizar e da colocação vocal embora por vezes não aplicasse esses conhecimentos. A aluna tinha um débito de fala muito rápido, o que prejudicava por vezes a sua articulação, sendo que a mensagem ficava, por vezes, confusa. O débito de fala era característico do perfil comunicativo da aluna, sendo que era bastante extrovertida e descontraída. A intensidade vocal da aluna era normalmente alta e com um pouco de escape de ar, resultando numa ligeira soprosidade vocal. Tinha uma tendência em anteriorizar a cabeça quando começava a cantar, assim como recorrer à elevação dos ombros e anteriorização da mandíbula, o que criava tensão nas áreas referidas anteriormente como também na língua, visto que havia uma sobreposição de ações musculares para compensar os músculos tensos e, deste modo, inaptos à ação do canto, prejudicando consequentemente a articulação das palavras cantadas.

O processo de aprendizagem foi gradual, embora pudesse ter sido um processo mais rápido e eficiente devido a todas as suas capacidades. A aluna compreendia os exercícios e técnicas utilizadas em aula, mas maior parte das vezes, não as estimulava em casa, tal como pedido pela professora estagiária, o que originava no mesmo resultado, aula após aula. A aluna possuía muito potencial, mas devido a esta sua característica, padecia de um aproveitamento insuficiente. Sendo assim, durante quase todas as aulas era pedido à aluna que se lembrasse dos exercícios realizados nas aulas passadas para que a própria conseguisse realizar as técnicas corretamente sem ajuda, o que iria facilitar a realização das mesmas em casa durante o seu estudo.

Os métodos anteriormente explicados foram introduzidos gradualmente e consoante as dificuldades que eram sentidas por parte da aluna e observadas pela professora estagiária. Sempre que a aluna não entendia o exercício, a professora explicava e recorria à pista de modelagem, exemplificando o exercício, assim como explicando o seu objetivo.

Inicialmente a Mafalda não compreendia de que forma a articulação na fala tinha influência na articulação do canto nem na sua otimização. Através do workshop realizado (“Fala Cantada”) onde se sucedeu uma explicação mais detalhada acerca de todo o processo e ligação entre ambas as áreas, a aluna compreendeu melhor a sua conexão e participou ativamente no workshop, realizando várias questões pertinentes. A partir deste momento, a aluna revelou maior interesse na ligação dos exercícios iniciais e a implementação dos mesmo na performance do repertório.

Devido ao seu perfil extrovertido, algumas músicas, principalmente as de carácter mais rápido, eram estudadas sem muito pormenor, o que se revelava em passagens confusas e descoordenadas. Neste momento, era pedido à aluna para tomar consciência do que estava a realizar e identificar o erro. Se a mesma não reconhecesse o erro, a professora estagiária daria duas opções: a correta e a errada, e pedia à aluna para escolher a correta e proceder à sua realização.

O balanço da aluna foi, no geral, positivo, sendo que a própria ficou com noções acerca da temática implementada durante as aulas e conseguiu tirar partido da mesma durante a sua performance vocal, tanto na fala como no canto.

5.1.3. Sujeito C: Maria Leonor Fidalgo

A Maria Leonor tinha 12 anos e andava no 6º ano de escolaridade. Era uma aluna muito empenhada e que se esforçava ao máximo para realizar perfeitamente todas as tarefas solicitadas. A aluna tinha uma voz caracteristicamente soprosa e com ressonância hiponasal, com muita ressonância de cabeça, o que levava a crer que poderia ter alguma doença relacionada com rinite, entre outros. Além disso, tinha muito o hábito de pigarrear, o que não contribuía para a sua saúde vocal. Foi acompanhado pelo médico otorrinolaringologista, que referiu que o seu aparelho vocal se encontrava dentro da normalidade.

A Leonor era uma aluna muito habituada à metodologia implementada pela Professora Andreia Volta e Sousa. Por esta razão, a implementação dos métodos e técnicas foi introduzida gradualmente. A aluna, por estar habituada a ter resultados positivos a nível do canto, possuía um pouco de receio ao falhar

nas novas técnicas, o que a deixava por vezes ansiosa, refletindo-se na tensão muscular.

A aluna possuía uma posição natural da língua bastante alta, o que se refletia posteriormente na intensidade vocal, visto que ocluía parcialmente a cavidade oral. Foram realizados bastantes exercícios ao nível da musculatura da língua, destacando o exercício de colocação de uma caneta na boca, de modo a obrigar a língua a articular mais precisamente as palavras. Além disso, a aluna possuía dificuldade no tipo de respiração a utilizar, pelo que apenas se notaram melhorias após a implementação de respirações com “pressão” diafragmática sobre o efeito do stacatto, sendo que este era uma técnica muitas vezes utilizada, para agilizar a voz e a sua respiração.

A aluna possuía uma voz com pouca extensão vocal, o que condicionava nas peças a escolher ao longo do ano letivo. Além disso, tinha dificuldade no alcance das notas agudas assim como da passagem entre as notas e no apoio devido à tensão muscular que realizava para alcançar as notas. Com receio de não alcançar as notas agudas, a aluna tendia a realizar oclusão mandibular, o que resultava numa voz pequena e tensa. Quando isto acontecia, a professora estagiária demonstrava o alcance da nota aguda com tensão mandibular, isto é, quase total oclusão mandibular, ou com abertura mandibular adequada à nota a alcançar e solicitava à aluna que elegesse qual a técnica que acharia ser a correta. Tinha muita tendência em realizar tensão a nível dos ombros, elevando-os e, conseqüentemente, a nível da cintura escapular. Não obstante, criava também tensão a nível dos pés e pernas, pelo que foi muitas vezes solicitado que se movimentasse livremente pela sala, ao som da música, recitando a letra com técnica de sobre articulação ou cantando a peça em vários andamentos.

Embora o processo de adaptação da aluna tenha sido lento, é possível concluir que, perante a atitude perfeccionista da aluna, todas as técnicas eram realizadas com bastante precisão e empenho, o que se refletiu positivamente no final do ano letivo, visto que a aluna demonstrou menos tensões a nível da cintura escapular e orofacial.

5.2. Interpretação dos resultados

Ao longo do ano letivo de 2018/2019 e durante a implementação do projeto Investigação-ação, foram recolhidos os dados necessários para a realização da interpretação dos resultados. Estes dados dividiram-se na observação direta das alunas no decorrer das aulas, no registo evolutivo ao longo do tempo, nas questões colocadas aula após aula e através de questionários. Com esta informação, foi possível desenvolver uma investigação que tinha como base compreender a influência da respiração e da articulação na voz cantada. Este estudo foi um percurso de conhecimento e aprendizagem não só da parte das alunas, como também da professora estagiária, visto que as aulas e objetivos eram reformulados consoante as dificuldades apresentadas pelos alunos.

Após a aula, era realizado um registo que continha todas as dificuldades que a aluna tinha sentido, os comentários da própria e as estratégias utilizadas para apaziguar ou eliminar totalmente essas dificuldades. Com este registo, era possível melhorar o rendimento da aula seguinte, visto que a aula era planificada consoante os pontos a melhorar em cada aluna, de modo a avaliar quais as evoluções implementadas e a influência do projeto neste desenvolvimento (Stake, 2009).

O projeto iniciou com base numa fundamentação teórica, apresentada previamente no referencial teórico, de modo a relacionar vários estudos e autores para que permitisse tornar esta investigação-ação válida do ponto de vista de credibilidade, podendo desta forma, chegar a uma conclusão através do estudo realizado. A revisão de literatura e o estágio supervisionado permitiram recolher dados válidos, contribuindo para a clarificação dos indicadores apurados. De um modo geral, a observação gradual das três alunas veio em concordância com o enquadramento teórico exposto anteriormente, apesar de se tratar de um procedimento exploratório e apesar das características específicas de cada aluna.

No ponto de vista científico, indicador define-se como um parâmetro quantitativo/qualitativo que permite verificar se os objetivos do projeto educativo se encontram bem direcionados (avaliação de processo) e/ou se foram

alcançados com sucesso (avaliação dos resultados). Uma vez que não se limitam minuciosamente, foi necessário adaptar os indicadores às necessidades vigentes no caso específico (Fernandes, 2004). Na seguinte tabela, estão definidos quatro indicadores, adaptados aos principais objetivos desta investigação que facilitaram a avaliação.

Tabela 12. Indicadores utilizados nas três alunas

	Maria João Machado	Mafalda Oliveira	Maria Leonor Fidalgo
Indicador 1 Articulação	<p>A aluna tinha bastantes dificuldades a nível articulatório, provavelmente provenientes do dialeto característico e também do seu perfil comunicativo. Como tal, possuía uma articulação cerrada e bastante desconforto em realizar as técnicas do método articulatório. Como facilitador, a professora estagiária explicou ao longo das aulas a importância de uma articulação livre e não fechada, fornecendo exemplos dos dois tipos de articulação consoante as várias técnicas executadas.</p> <p>A aluna acabou por solidificar estes conceitos na voz falada, mas continuou com algumas dificuldades em integrar este novo conhecimento na voz cantada.</p>	<p>O tipo de articulação predominantemente usado pela aluna era a articulação aberta, sendo que a língua normalmente se encontrava numa posição baixa, encontrando uma boa cavidade de ressonância. Porém, por vezes a aluna realizava tensão ao anteriorizar o maxilar, o que provocava uma articulação alterada dos fonemas em questão. Com recurso a gravações de som e à visualização no espelho, a aluna conseguiu corrigir com sucesso o tipo de articulação.</p>	<p>A aluna tinha um misto de articulação aberta e fechada, sendo que a última se sobrepunha em momentos de incerteza. Foi pedido que a aluna considerasse a sala de aula o seu “laboratório vocal”, onde o que predominava era experiências e, com essas, chegar ao objetivo final. Além disso, a aluna tinha a língua numa posição naturalmente alta, pelo que foram realizadas várias técnicas da movimentação e destreza lingual, com recurso ao espelho. A aplicação destas técnicas contribuiu para uma melhoria significativa do posicionamento lingual, assim como da predominância da articulação aberta.</p>
Indicador 2 Respiração	<p>Não existia apoio pélvico nem costodiafragmático. A respiração era realizada normalmente para a zona do peito, o que prejudicava a nível da tensão muscular. A respiração tendia a piorar em situações de stress. Foram realizados vários exercícios de respiração e controlo da fonação e nas últimas aulas, a correção deste indicador foi apenas pontual.</p>	<p>A noção de apoio costodiafragmático era muito rica embora perante situações de êxtase durante a fala e de peças rápidas, a respiração para a zona do peito prevalecia. Através de técnicas do método respiratório com associação ao canto e fala, este foi um indicador que melhorou significativamente.</p>	<p>A aluna tinha noções da realização da respiração costodiafragmática, mas algumas dúvidas na realização da mesma. Em situações novas e de desconforto, a aluna auxiliava-se no tipo de respiração superior. Com base nas técnicas do método respiratório, a aluna adquiriu claramente o tipo de respiração correto.</p>

Indicador 3 Tensões Musculares	<p>A aluna tinha muita tensão corporal associada ao mau uso vocal e ao nervosismo do confronto de situação. A mandíbula normalmente estava trancada ou anteriorizada, assim como a posição da cabeça, os ombros encontravam-se elevados e a língua extremamente tensa, tendo até dificuldade na realização de movimentos rápidos repetidos. A aluna foi diminuindo estas condicionantes ao longo do tempo, sendo que manteve a dicção cerrada, o que prejudicou na tensão dos músculos fonoarticulatórios.</p>	<p>O único indicador de tensão muscular que a aluna tinha era a nível da anteriorização do maxilar, visto que quando realizava uma peça de canto, recorria à anteriorização da cabeça e, consequentemente da mandíbula, com o objetivo errado de provocar uma maior intensidade vocal. Após explicação do dano que este ato poderia causar na voz e com recurso aos instrumentos referidos anteriormente no indicador 1, a aluna foi melhorando aula após aula, tendo deixado de ser necessário alertar para a posição da cabeça e da mandíbula.</p>	<p>O corpo ficava tenso assim que era solicitado à aluna que realizasse uma nova técnica ou estratégia, devido ao hábito da metodologia anterior. A explicação da influência da respiração e da articulação na voz cantada, fez com que a aluna encarasse a nova metodologia mais abertamente, sendo que não foram necessários muitos alertas acerca da tensão corporal. Porém, a tensão muscular a nível da mandíbula persistiu quando era solicitado que a aluna realizasse passagens numa tessitura mais aguda, prevalecendo por vez uma voz soporosa.</p>
Indicador 4 Apreensão de Conhecime ntos	<p>A aluna tinha noção de alguns conceitos, nomeadamente de respiração costodiafragmática e de articulação “fechada”, mas não era capaz de os realizar corretamente, talvez devido ao desconforto inicial provocado pela mudança de professor. Porém, ultrapassadas estas barreiras, a aluna demonstrou uma maior apreensão de conhecimentos, embora, perante uma situação de stress, estes conceitos e técnicas eram rapidamente substituídos pelos “apoios” realizados anteriormente.</p>	<p>A aluna possuía bastantes capacidades, mas a sua capacidade de atenção era fraca, pelo que todos os conceitos e técnicas eram repetidos incessantemente, por vezes até pela aluna. A capacidade de atenção melhorou assim que a aluna assistiu ao Workshop “Fala Cantada” devido ao grau de interesse que demonstrou. A partir deste momento, e devido à mudança de atitude em aula, a apreensão de conhecimentos tornou-se muito mais rápida e eficaz.</p>	<p>A aluna sempre se demonstrou bastante aplicada e dedicada ao revelar curiosidade pela apreensão de todos os processos de forma minuciosa. Porém, por vezes confundia conceitos, o que se revelava num estudo errado, sendo necessário repetir novamente vários conceitos e técnicas. Devido a todo o seu esforço, no final do ano demonstrou conhecimento de todos os conceitos apresentados.</p>

As observações das alunas foram anotadas no decorrer do ano. Em anexo, será exposto o questionário de final de ano, respondido pelas alunas.

6. Capítulo: Conclusões Gerais

A função vocal abrange desde a habilidade comunicativa, a interação interpessoal, a projeção vocal perante um ruído ou a necessidade de um instrumento vocal ágil e saudável. Neste último parâmetro estão inseridos os profissionais da voz, com destaque, perante este artigo, para a voz cantada.

O foco de maior parte dos artigos acerca de voz cantada tem sido especificamente relativamente ao canto erudito. Sataloffs's (1997, tal como referido em Shewell, 2013), descreve os cantores como os atletas vocais do Mundo da voz. Os cantores devem manter uma voz extremamente flexível para a sua função profissional, ou neste caso, função educativa, mas também para a comunicação diária e todas as suas vertentes.

Os cantores, tal como todos os comunicadores vocais, estão propícios a doenças vocais embora haja maior incidência para os cantores desenvolverem uma espécie de disfonia devido à tensão muscular. Isto poderá começar com sinais de tensão vocal, sendo que o professor de canto deverá ter atenção nos tipos de tensão e se deverá procurar ajuda médica, ou não (Shewell, 2013).

Professores de canto experientes fornecem técnicas essenciais ao ato do canto que poderão suavizar ou eliminar qualquer forma de tensão vocal. O docente irá transmitir aos estudantes pelo menos três aspetos importantes do canto: os mecanismos físicos, as técnicas básicas para desenvolver e proteger a voz e o conhecimento relevante nas áreas da música e performance (Shewell, 2013). Segundo o professor de canto Richard Miller (1986, referido em Shewell, 2013), “a técnica representa a estabilização da coordenação durante o canto...esta pode ser computadorizada no cérebro e no corpo do cantor”. Além disso, é importante que o cantor possua um bom conhecimento vocal a nível anatómico e fisiológico, de modo a reconhecer as alterações que o canto provoca e saber analisar as tensões musculares.

Segundo Stemple & Hapner (2019), apenas existe uma voz. Não há diferenciação entre voz falada e voz cantada visto que a função vocal, a coordenação respiratória, a fonação e a ressonância não se alteram para cantar ou para falar. Estes sistemas são os mesmos para ambas as performances vocais e apenas sofrem meras alterações consoante a tarefa vocal, como gritar num jogo de futebol ou cantar ópera com uma enorme orquestra. Da mesma forma, dentro da variedade de cantores, existe uma enorme diferença no estilo vocal, no seu alcance a nível de altura e intensidade e a nível técnico.

Por esta mesma razão, é possível afirmar que ao existir alguma tensão a nível respiratório na fala, o mesmo problema irá permanecer no canto, sendo que as estruturas anatómicas e fisiológicas não se alteram. O mesmo poderá acontecer a nível articulatório, embora seja necessário ter em conta os formantes realizadas pelo cantor durante a sua performance. Porém, se existir tensão articulatória proeminente durante a fala, exatamente os mesmos músculos que irão exercer o ato de cantar, irão estar tensos, o que poderá provocar futuras alterações vocais.

A preparação de uma obra musical divide-se em quatro fases: a familiarização, a análise da obra, a produção vocal e a expressividade (Hindemith, 2013). Nas primeiras duas fases não existe produção vocal, mas torna-se algo de extrema importância, principalmente a nível respiratório a articulatório. Através da melodia, ritmo, letra e frases curtas ou longas, é possível desde já realizar uma breve análise em como a obra deverá ser estudada.

As alunas que participaram neste projeto tinham entre um e três anos de técnica vocal e era esperado que os conceitos da voz cantada não estivessem totalmente adquiridos ou adquiridos na perfeição. Este poderia ser um fator positivo na implementação da investigação-ação devido à flexibilidade deste tema e adaptação às peças em estudo e ao dia-a-dia.

As aulas iniciaram com uma adaptação à metodologia de base das alunas e com uma suave implementação da nova metodologia. Aula após aula, eram explicados os métodos referidos no referencial teórico, as técnicas adjacentes e a relação entre a voz falada e a voz cantada e em como não poderíamos separar uma da outra.

Constatou-se que os métodos apresentados podem ser aplicados de modo transversal em várias idades, pessoas e estudos diferenciados, embora seja necessária uma preparação significativa, visto que as alunas apenas ao fim de algumas aulas conseguiram empregar as técnicas utilizadas no dia-a-dia e no estudo do canto.

A maior dificuldade apresentada no início da implementação da investigação-ação foi a incompreensão, por parte das alunas, da influência que a voz falada poderia ter na voz cantada e que com algumas técnicas focadas numa área e maior conscientização da voz falada, a dificuldade encontrada no canto poderia ser facilmente ultrapassada.

Apenas após atingirem certos resultados, as alunas conseguiram descrever a ligação entre ambas as áreas. Além disso, um dos objetivos era libertar as tensões musculares resultantes da má influência da voz falada no canto, sendo que as alunas entenderam progressivamente a relação e, ao realizar as técnicas solicitadas, as tensões musculares a nível da cintura escapular e fonoarticulatórios diminuíram significativamente.

A aluna que apresentou maior dificuldade na adaptação à professora estagiária e à metodologia foi a Maria João, provavelmente devido ao seu perfil comunicativo tímido. Foi também com esta aluna que o ensino das técnicas ocorreu de forma mais gradual, de modo a não ultrapassar limites e não deixar a aluna desconfortável. Nas alunas Mafalda e Maria Leonor houve muito interesse perante a nova metodologia e resultados bastante positivos, comprovando a eficácia das técnicas a nível da fala, refletindo-se numa maior qualidade vocal, praticamente livre de tensões musculares.

O desenvolvimento deste projeto carecia de um leque mais alargado de alunos e uma maior variedade a nível tímbrico e de idade. Apesar disso, foi possível observar-se resultados bastantes positivos e um bom resultado aos objetivos anteriormente propostos. Este estudo comprovou que os métodos e as técnicas adjacentes referenciados podem ajudar à aprendizagem do canto, amenizando tensões e possíveis disfonias por tensão muscular. Provou também que poderá ser necessário um trabalho não só a nível da colocação vocal relativamente ao canto, mas também relativamente à fala, visto que poderão existir certas adaptações no canto incorretas devido à existência de problemas ao nível da voz falada.

Referências Bibliográficas

Achey, M. A., He, M. Z., & Akst, L. M. (2016). Vocal hygiene habits and vocal handicap among conservatory students of classical singing. *Journal of Voice*, 30(2), 192-197.

American Speech-Language-Hearing Association. (2007). Childhood apraxia of speech.

Andrade, S. R., Fontoura, D. R. D., & Cielo, C. A. (2007). Inter-relações entre fonoaudiologia e canto. *Música Hodie*, 7(1), 83-98.

Araújo, José M., (2013). O cantor, a voz e emoção. Lisboa: Edições Vieira da Silva

Araújo, D. P. D., & Pereira, L. P. (2018). A Comprovação do Efeito de Bernoulli na Fonação: um Estudo Empírico.

Aronson, A. E. (1985). Clinical voice disorders. *An interdisciplinary approach*.

Aronson, A. E. (1990). Clinical voice disorders (pp.308-347). New York: Thieme Inc.

Ávila, M. E. B. D., Oliveira, G., & Behlau, M. (2010). Classical singing handicap index (CSHI) in erudite singers. *Pró-Fono Revista de Atualização Científica*, 22(3), 221-226.

Behlau, M., Madazio, G., Feijó, D., & Pontes, P. (2001). Avaliação de voz. *Voz: o livro do especialista*, 1, 85-245.

Behlau, M. (2004). Voz—O livro do especialista—Volume I. 2ª Edição. Rio de Janeiro. Editora Revinter.

Behlau, M. (2005). *Voz: o livro do especialista: volume II*. Revinter.

Behlau, M., Pontes, P., & Moreti, F. (2018). *Higiene vocal: cuidando da voz*. Thieme Revinter Publicações LTDA.

Behrman, A., & Haskell, J. (2019). *Exercises for voice therapy*. Plural Publishing.

Berry, C. (2011). *Voice and the Actor*. Random House.

Berry, C. (2011). *Your voice and how to use it*. Random House.

Berry, J. (2011). Speaking rate effects on normal aspects of articulation: Outcomes and issues. *Perspectives on Speech Science and Orofacial Disorders*, 21(1), 15-26.

Boone, D. (1982). The Boone voice program for adults – Remediation (2ª ed.) Austin: Pro-ed.

Boone, D. R., & McFARLANE, S. C. (1994). *A voz e a terapia vocal*. Artes Médicas.

Branco, H. C. (2010). Estudo da respiração em técnica vocal [manual]. Londrina (PR): Universidade Estadual de Londrina.

Bunch, M. A. (1997). Psychological aspects of singing. In *Dynamics of the Singing Voice* (pp. 7-22). Springer, Vienna.

Castro, S. L. (1993). Alfabetização e percepção da fala. Porto: Instituto Nacional de Investigação Científica.

Chapman, J. L. (2016). *Singing and teaching singing: A holistic approach to classical voice*. Plural Publishing.

Collyer, S. (2009). Breathing in classical singing: Linking science and teaching. In *Proceedings of the International Symposium on Performance Science* (pp. 153-164).

Crocco, L., McCabe, P., & Madill, C. (2020). Principles of motor learning in classical singing teaching. *Journal of Voice*, 34(4), 567-581.

Davies, D. G., & Jahn, A. F. (2004). *Care of the professional voice: a guide to voice management for singers, actors and professional voice users*. Routledge.

Desmond, A., & Moore, J. R. (1992). Darwin. Penguin UK.

Fernandes, A. M. D., Rozenowicz, A., & Ferreira, J. P. (2004). Avaliação qualitativa e a construção de indicadores sociais: caminhos de uma pesquisa/intervenção em um projeto educacional. *Psicologia em estudo*, 9(2), 243-253.

Ferreira, M. (1999). Cópia pronominal em um dialeto do português brasileiro: uma abordagem minimalista. *Generals paper, Universidade Estadual de Campinas*.

Figún, M. E., & Garino, R. R. (1989). Anatomia Odontológica funcional e aplicada. 2.ª edição. São Paulo, Panamericana.

Finnegan, H. (2008) Palavra cantada: ensaios sobre poesia, música e voz. 7Letras.

Froeschels, E. (1943). Hygiene of the voice. *Archives of Otolaryngology*, 38(2), 122-130.

Froeschels, E. (1952). Chewing method as therapy: A discussion with some philosophical conclusions. *AMA archives of otolaryngology*, 56(4), 427-434.

Gayotto, L. H. (2002). *Voz, partitura da ação*. Plexus Editora

Gava Júnior, W., Ferreira, L. P., & Andrade e Silva, M. A. D. (2010). Apoio respiratório na voz cantada: perspectiva de professores de canto e fonoaudiólogos. *Revista CEFAC*, 12(4), 551-562.

Garcia, J. D., & Oliveira, A. A. D. C. (2017). A fisioterapia nos sinais e sintomas da disfunção da articulação temporomandibular (ATM). *Hórus*, 6(1), 111-122.

Goulart, D.; Cooper, M. (2002) Por todo o canto. Vol 1 São Paulo: G4

Guimarães, I. (2007). A ciência e a arte da voz humana. *Alcoitão, Escola Superior de Saúde de Alcoitão*.

Gusmão, C. D. S., Campos, P. H., & Maia, M. E. O. (2010). O formante do cantor e os ajustes laríngeos utilizados para realizá-lo: uma revisão descritiva. *Per Musi*, (21), 43-50.

Hindemith, P. (2013). A research and information guide. Ed. LUTTMANN, Stephen. Routledge. NY.

Houseman, B. (2012). *Finding your voice: A step-by-step guide for actors*. Psychology Press.

Hoyo, J. (2005). Enciclopédia da saúde. Marina Editores. Setúbal.

Jackson-Menaldi, C.A. (1992). Bases de la técnica vocal (pp.2009-238). In M.C.A. Jackson-Menaldi, La voz normal. Buenos Aires: Panamericana.

Joseph, S. (2001). O Poder Cósmico da respiração. Ed. Pergaminho Lda, 2001, Lisboa, Portugal

Júnior, W. G., Ferreira, L. P., & de Andrada, M. A. (2010). Apoio respiratório na voz cantada: perspectiva de professores de canto e fonoaudiólogos. *Revista CEFAC*, 12(4), 551-562.

Khambata, A. S. (1997): "The Physiology of the Voice" in Falkner, Keith (ed). Voice: Yehudin Menuhin Music Guides. Great Britain: Halsan &Co Ltd. (pp. 13-25).

Le Huche, F., & Allali, A. (2005). A voz: anatomia e fisiologia dos órgãos da voz e da fala. In *A voz: anatomia e fisiologia dos órgãos da voz e da fala* (pp. 198-198).

LeFevre, C. (2015). Techniques for maintaining a low larynx and open throat in classical singing. *Journal of Singing*, 71(4), 459-463.

Legendre, R. (1993; 2005). Dictionnaire actuel de l'éducation. 3ième édition. Montreal: Guérin.

Lopes, J. D. O. (2006). Emissão, Articulação e Percepção de Voz Cantada. (Tese de doutoramento). Porto: Universidade do Porto

Lopes, J. D. O. (2011). A voz, a fala, o canto; como utilizar melhor a sua voz: cantores, actores, professores.... Brasília: Thesaurus Editora.

Lopes, L. S. V. (2017). *A consciencialização da técnica no estudo do canto* (Doctoral dissertation).

Martin S. & Darnley L. (1992). The voice sourcebook. London: Winslow Press.

McAllister, A., & Sjölander, P. (2013). Children's voice and voice disorders. In *Seminars in Speech and Language* (Vol. 34, No. 2, pp. 71-79). Thieme Publishing/Georg Thieme Verlag.

Mendes, A., Guerreiro, D., Simões, M., & Moreira, M. (2013). Fisiologia da técnica vocal. *Loures: Lusociência.Plural*.

Miller, R. (1986). The Structure of Singing. Ed. Schirmer Books, US.

Miller, R. (1994). The mechanics of singing: coordinating physiology and acoustics in singing. *Benninger MS, Jacobson BH, Johnson AF. Vocal arts medicine: the care and prevention of professional voice disorders. New York: Thieme*, 61-71.

Morris, R., & Chapman, J. (2006). Articulation. *Singing and Teaching Singing. Abingdon, Oxon:*

Moura, I. (2018). O Poder Secreto da Voz. Porto Editora.

Nemetz, M. A., Pontes, P. A. D. L., Vieira, V. P., & Yazaki, R. K. (2005). Configuração das pregas vestibulares à fonação em adultos com e sem disfonia. *Revista Brasileira de Otorrinolaringologia*, 71(1), 6-12.

Neves, R. D. A., & Damiani, M. F. (2006). Vygotsky e as teorias da aprendizagem.

Noonan, M. (2017). *Echo's Voice: The Theatres of Sarraute, Duras, Cixous and Renaude*. Routledge.

Oliveira, J. (2013) A Importância da saúde vocal para profissionais. Rev. Espaço Aberto, Ago/2013. Ed. 152. USP. São Paulo

Oliveira, M. C. D. (2000). Diversas técnicas de respiração para o canto. *Monografia-Curso de Especialização em Fonoaudiologia Clínica-CEFAC, Salvador.*

Owens, R. E. (2012). Language development. *An introduction*, 4.

Palmer, J. M. (1984). *Anatomy for speech and hearing*. HarperCollins Publishers.

Papousek, M. (1996). Intuitive parenting: a hidden source of musical stimulation in infancy. In I. Deliège and J. Sloboda (eds.), *Musical Beginnings: Origins and development of musical competence*, pp. 88-112. Oxford: Oxford University Press.

Pela, S., Rehder, M. I., & Behlau, M. (1997). O trabalho fonoaudiológico com corais. *Marchesan IQ, Zorzi JL, Gomes ICD. Tópicos em fonoaudiologia*, 1998, 529-43.

Pedroso, M. I. D. L. (2000). Técnicas vocais para os profissionais da voz. *Ferreira LP, Costa HO. Voz ativa Falando sobre o profissional da voz. São Paulo: Roca*, 119-36.

Pettersen, V., & Westgaard, R. H. (2005). The activity patterns of neck muscles in professional classical singing. *Journal of Voice*, 19(2), 238-251.

Pettersen, V. (2005). Muscular patterns and activation levels of auxiliary breathing muscles and thorax movement in classical singing. *Folia phoniatica et logopaedica*, 57(5-6), 255-277.

Roy, N., & Leeper, H. A. (1993). Effects of the manual laryngeal musculoskeletal tension reduction technique as a treatment for functional voice disorders: perceptual and acoustic measures. *Journal of voice*, 7(3), 242-249.

Santos, S. S., Montagner, T., Bastilha, G. R., Frigo, L. F., & Cielo, C. A. (2019). Singing style, vocal habits, and general health of professional singers. *International archives of otorhinolaryngology*, 23(4), 445-450.

Salomoni, S., Van Den Hoorn, W., & Hodges, P. (2016). Breathing and singing: objective characterization of breathing patterns in classical singers. *PloS one*, 11(5), e0155084.

Sataloff R.T. (1997) Professional voice – The Science and Art of Clinical Care. 2. ed. New York: Raven

Shewell, C. (2013). *Voice work: art and science in changing voices*. John Wiley & Sons.

Sielska-Badurek, E., Osuch-Wójcikiewicz, E., Sobol, M., Kazanecka, E., Rzepakowska, A., & Niemczyk, K. (2017). Combined functional voice therapy in singers with muscle tension dysphonia in singing. *Journal of Voice*, 31(4), 509-e23.

Smith, A., & Denny, M. A. R. G. A. R. E. T. (1990). High-frequency oscillations as indicators of neural control mechanisms in human respiration, mastication, and speech. *Journal of neurophysiology*, 63(4), 745-758.

Smith, L. K., & Weiss, E. L. (1997). A cabeça, o pescoço e o tronco. *Smith LK, Weiss EL, Lehmkuhl LD. Cinesiologia Clínica de Brunnstrom. São Paulo: Manole*, 417-459.

Sousa, M. R. (2012). *Pedagogia e Didáticas da Música Intercultural – Programas Artísticos e Musicais Interculturais*. Rio Tinto: Lugar da Palavra Editora, Unip. Lda.

Souza, M.; Gomes M. R. & Guedes, J. (2015). *Voz Humana e Comunicação*.

Spiegel, J. R., Sataloff, R. T., Cohn, J. R., & Hawkshaw, M. (1997). Respiratory dysfunction. *The professional voice: the science and art of clinical care, 2nd edn. Singular Publishing Group, San Diego*, 375-386.

Stake, R. (2009). *A arte de investigação com estudos de caso*. 2ª Ed. Fundação Calouste Gulbenkian. ISBN: 9789723111873.

Standring, S. (2011). *Gray 's Anatomia*. Rio de Janeiro: Elsevier

Stier, M. A., & Behlau, M. (2001). *Voz Profissional do Repórter de TV. A Voz do Especialista*. Rio de Janeiro: Revinter.

Stemple, J. C., & Hapner, E. R. (2019). *Voice therapy: clinical case studies*. Plural Publishing.

Sundberg, J. (1974). Articulatory interpretation of the singing formant. *Journal of the Acoustical. Society of Americana*, 1974. 55: 838-844.

Sundberg, J. (1987). *The Science of the Singing Voice*. Illinois: Northern Illinois University Press.

Swigert, N. B. (2005). *The Source for Children's Voice Disorders*. LinguiSystems.

Taylor, L., & Crawford, L. (2000). *Timidez: esclarecendo suas dúvidas*. creaphis editions.

Thorpe, C. W., Cala, S. J., Chapman, J., & Davis, P. J. (2001). Patterns of breath support in projection of the singing voice. *Journal of Voice*, 15(1), 86-104.

Valente, J. A. F. T. (2010). A Respiração na Prática do Ensino do Canto.

Valente, T. S. G. (2013). A língua portuguesa no canto lírico: um estudo de relações entre técnica vocal e fonética articulatória.

Vieira, M. B. (2010). Timidez e exclusão-inclusão escolar: um estudo sobre identidade. *Pontifícia Universidade Católica de São Paulo-PUC-SP*.

Vandenbos, G. R. (2010). Dicionário de Psicologia da Associação Americana de Psicologia (APA). Porto Alegre: Artmed Editora.

Ware, C. (1998). *Basics of vocal pedagogy: The foundations and process of singing*. New York: McGraw-Hill.

Watson, P. J., Hoit, J. D., Lansing, R. W., & Hixon, T. J. (1989). Abdominal muscle activity during classical singing. *Journal of Voice*, 3(1), 24-31.

ANEXO I

QUADROS DE CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO



Programa de Canto Curso Básico 2018-2019



Uma escola de excelência e futuro



Provas de Equivalência à Frequência

Os alunos de 6º e 9º anos (2º e 5º graus) podem auto-proponer-se a realizar uma prova de equivalência à frequência, devendo inscrever-se dentro do prazo estipulado pelo calendário escolar. O aluno submeter-se-á a uma prova a realizar de acordo com o previsto no calendário escolar. O conteúdo da prova de equivalência à frequência incide sobre os conhecimentos correspondentes à totalidade do plano curricular da disciplina.

Programa da prova de equivalência à frequência ao 2º Grau: 1 vocalizo simples; 1 estado de Vozal e uma peça de compositor português ou estrangeiro (do programa do 2º Grau)

Programa da prova de equivalência à frequência ao 5º Grau: 1 vocalizo simples; 1 letra antiga; 1 canção portuguesa e 1 canção alemã/francesa/inglesa (do programa do 5º Grau)

Prova de Transição de grau

Será facultada aos alunos a frequência cumulativa de qualquer disciplina, quando se prove não haver inconvenientes pedagógicos.

A prova de transição de grau será proposta pelo Encarregado de educação ou pelo professor da respetiva disciplina até ao final do 3º período para a disciplina de Instrumento, com ratificação do Conselho Pedagógico.

A Instrumento, o aluno que pretende acumular deverá realizar duas provas no momento das avaliações do 1º semestre:

- 1 vocalizo simples e 2 unidades do ano em que está;
- 1 vocalizo simples e 2 unidades do grau para o qual o aluno pretende acumular.

No caso dos alunos que apresentem um desfasamento entre o ano de escolaridade e o grau do ensino artístico especializado, realizarão a prova no momento de avaliação do 1º Semestre com o seguinte programa:

- 1º ao 3º Grau: 1 vocalizo simples e 2 unidades do grau em que se encontra
- 4º e 5º Grau: 1 vocalizo simples e 3 unidades do grau em que se encontra



Uma escola de excelência e futuro



Programa de Canto – Curso Básico

Colocações

1º Grau

1º Período: As. Contínua 100%	2º Período: As. Contínua 70%	3º Período: As. Contínua 70%
	Prova Semestral 30%	Prova Semestral 30%

2º Grau

1º Período: As. Contínua 100%	2º Período: As. Contínua 70%	3º Período: As. Contínua 70%
	Prova Semestral 30%	Prova Global 30%

3º Grau

1º Período: As. Contínua 100%	2º Período: As. Contínua 60%	3º Período: As. Contínua 60%
	Prova Semestral 40%	Prova Semestral 40%

4º Grau

1º Período: As. Contínua 100%	2º Período: As. Contínua 60%	3º Período: As. Contínua 60%
	Prova Semestral 40%	Prova Semestral 40%

5º Grau

1º Período: As. Contínua 100%	2º Período: As. Contínua 70%	3º Período: As. Contínua 60%
	Prova Semestral 30%	Prova Global 40%



Uma escola de excelência e futuro



Prova de Afirmação

Para o 2º grau: 1 vocalizo simples e uma 2 peças de língua portuguesa do programa do 1º Grau

Para o 3º grau: 1 vocalizo simples e uma 2 peças de língua portuguesa ou canção inglesa do programa do 2º Grau

Para o 4º grau: 1 vocalizo simples e uma 2 peças de língua portuguesa ou estrangeira do programa do 3º Grau

Para o 5º grau: 1 vocalizo simples e uma 2 peças de língua portuguesa ou estrangeira do programa do 4º Grau



Uma escola de excelência e futuro





Objetivos gerais de Avaliação

Avaliação Contínua:

- Capacidade técnica: coordenação da respiração, qualidade da emissão vocal, projeção correta da voz, controle das diferentes ressonâncias e articulação, controle da afinação, consciência de uma boa postura durante a produção do som;
- Noções básicas sobre os aparelhos fonador e respiratório;
- Noções de saúde vocal;
- Capacidade interpretativa: consciência clara dos estilos, sentido do fraseado, capacidade de interpretação e comunicação do texto;
- Capacidade de leitura;
- Capacidade rítmica;
- Postura do estudante: motivação e empenho, estudo regular, assiduidade e pontualidade, autonomia, iniciativa, persistência, responsabilidade;
- Participação em Audições: musicalidade, colocação da voz, articulação, respiração, postura, interpretação, memorização, execução/fidelidade ao texto, presença em público.

Provas de Avaliação:

- Capacidade técnica: coordenação da respiração, qualidade da emissão vocal, controle das diferentes ressonâncias e articulação, uso do legato, utilização de uma boa postura para a correta produção do som;
- Capacidade interpretativa: consciência clara dos estilos, sentido do fraseado, capacidade de interpretação e comunicação do texto;



Uma escola de memória e futuro



- Segurança na execução: fluência, capacidade de auto-controle/contenção;
- Rigor ao texto: rigor na reprodução da notação musical (notas, ritmo, articulação);
- Capacidade de memorização.



Uma escola de memória e futuro



1º Grau

Objetivos gerais

- Consciência das diversas ressonâncias vocais;
- Controle da respiração;
- Consciência do legato;
- Clareza da articulação e diction no texto;
- Despertar o sentido da musicalidade e da interpretação;

Programa anual mínimo

- Vocalizes simples
- Estudos de Vícios
- 5 Papas (preferencialmente em língua portuguesa, melodias infantis)
- Exercícios de desenvolvimento da leitura de partituras;
- Noções básicas sobre os aparelhos fonador e respiratório;
- Noções de saúde vocal

Provas Semestrais

1ª Prova

- 1 Vocalizo simples
- 3 Unidades

2ª Prova

- 1 Vocalizo simples
- 1 Estudo
- 3 Unidades



Uma escola de memória e futuro



2º Grau

Objetivos gerais

- Capacidade de utilização das diversas ressonâncias vocais;
- Controle da respiração;
- Consciência do legato;
- Clareza da articulação e diction no texto;
- Desenvolver o sentido da musicalidade e da interpretação;

Programa anual mínimo

- Vocalizes simples
- Estudos de Vícios
- 5 Papas (Canções portuguesas (melodias infantis) ou Canção Inglesa séc[XVI])
- Exercícios de desenvolvimento da leitura de partituras;
- Noções básicas sobre os aparelhos fonador e respiratório;
- Noções de saúde vocal.

Provas Semestrais

1ª Prova

- 1 Vocalizo simples
- 2 Estudos
- 3 Unidades

2ª Prova (Prova Global)

- 1 vocalizo simples
- 2 Estudos
- 2 Unidades do 1º semestre
- 2 Unidades



Uma escola de memória e futuro



cmism
curso de música
SILVA MONTEIRO
www.cmismmonteiro.com

3º Grau

Objetivos gerais

- Coordenação da respiração;
- Alguém controle da qualidade da emissão vocal e do legato;
- Alguém controle da correta projeção da voz;
- Capacidade de utilização das diferentes ressonâncias;
- Controle da articulação e diction;
- Consciência e algum controle da afinação;
- Consciência de uma boa postura durante a produção do som;

Programa anual mínimo

- Vocalizes;
- 6 peças (Árias antigas; Lied; Canções Inglesas; Canções francesas; Canções Portuguesas);
- Noções básicas sobre os apertados fonador e respiratório;
- Noções de saúde vocal

Provas Semestrais

1ª Prova	2ª Prova
1 vocalize simples	1 vocalize simples
3 Unidades	3 Unidades

90

Uma escola de qualidade e futuro

EFPI PORTUGUESA

cmism
curso de música
SILVA MONTEIRO
www.cmismmonteiro.com

4º Grau

Objetivos gerais

- Coordenação da respiração;
- Controle da qualidade da emissão vocal e do legato;
- Controle da projeção da voz;
- Capacidade de utilização das diferentes ressonâncias;
- Controle da articulação e diction;
- Controle da afinação;
- Utilização de uma boa postura durante a produção do som;

Programa anual mínimo

- Vocalizes;
- 8 ou mais peças de autor português ou estrangeiro (Árias Antigas; Lied; Canções Inglesas; Canções Francesas; Canções Portuguesas);
- Noções básicas sobre os apertados fonador e respiratório;
- Noções de saúde vocal

Provas Semestrais

1ª Prova	2ª Prova
1 vocalize simples	1 vocalize simples
3 Unidades	3 Unidades

90

Uma escola de qualidade e futuro

EFPI PORTUGUESA

cmism
curso de música
SILVA MONTEIRO
www.cmismmonteiro.com

5º Grau

Objetivos gerais

- Coordenação da respiração;
- Controle da qualidade da emissão vocal e do legato;
- Controle da projeção da voz;
- Capacidade de utilização das diferentes ressonâncias;
- Controle da articulação e diction;
- Boa comunicação em palco;
- Controle da afinação;
- Utilização de uma boa postura durante a produção do som;

Programa anual mínimo

- Vocalizes;
- 7 ou mais peças de autor português ou estrangeiro (Árias Antigas; Lied; Canções Inglesas; Canções Francesas; Canções Portuguesas);
- Noções básicas sobre os apertados fonador e respiratório;
- Noções de saúde vocal

Provas Semestrais/Prova Global/Prova de Acesso ao Secundário

1ª Prova	2ª Prova (Prova Global)	Prova de acesso ao Secundário ¹
1 vocalize simples	1 vocalize simples	1 vocalize simples
	2 unidades do 1º semestre	
3 unidades	2 unidades novas	3 unidades

¹ O aluno é dispensado desta prova se tiver classificação igual ou superior a 14 valores na prova global. O resultado da prova de acesso ao Secundário é considerado como o dobro do valor obtido na prova de acesso ao Secundário.

90

Uma escola de qualidade e futuro

EFPI PORTUGUESA

cmism
curso de música
SILVA MONTEIRO
www.cmismmonteiro.com

NOTA: Nos casos em que o aluno demonstre incapacidade vocal temporária (como nos períodos de mudança de voz, por exemplo), independentemente do grau em que o aluno se encontra, deverá ser discutida em reunião de grupo um programa alternativo a executar durante o ano letivo bem como na(s) prova(s) seguinte(s) em questão. Poderão ser utilizados exercícios na voz falada, textos de peças teatrais, exercícios posturais, pequenas encenações, etc. de acordo com as necessidades do aluno naquele momento e, se for o caso, de acordo com as recomendações médicas que tiverem sido comunicadas ao professor.

Em qualquer uma das peças escolhidas em qualquer grau, pode-se baixar a tonalidade.

90

Uma escola de qualidade e futuro

EFPI PORTUGUESA

Anexo II

DESCRIÇÃO DAS AULAS DE CANTO LECIONADAS

Aulas lecionadas à aluna Maria João Machado

Plano de aula -1ª sessão	Maria João Machado	Data: 02/10/2018 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Vocalizos. Interpretação de: Già il solle dal Giange e Quem Embarca. Foco na respiração e articulação.	
Conceitos/ Conteúdos	Respiração diafragmática. Técnica de sobrearticulação.	
Recursos	Utilização de espelho.	
Observações	Não abre a boca para as notas Respiração para o peito Corpo sabe que é para fazer rubatos mas voz não o faz - o corpo reage pela movimentação dos dedos Não deve desligar a voz.	

Plano de aula - 2ª sessão	Maria João Machado	Data: 09/10/2018 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Vocalizos focalizados nas consoantes vibrantes e no músculo da língua. Già il solle dal Giange e Quem embarca - bastante trabalho a nível articulatório.	
Conceitos/ Conteúdos	Técnica de sobrearticulação.	
Recursos	Utilização de espelho.	
Observações	Vocalizos com “br” descendente, “pra, pre, pri, pro, pru” descendente e “r” de forma ascendente - Già il solle dal giange - Quem embarca - Insistência no texto e a na abertura da boca (falar mais lentamente para articular melhor)	

Plano de aula -3ª sessão	Maria João Machado	Data: 16/10/2018 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Exercícios de mastigação. Vocalizos. Exercícios de articulação nas peças. Già il solle dal Giange e Quem Embarca.	
Conceitos/ Conteúdos	Método de órgãos fonoarticulatórios - Técnica de Descolamento Lingual, Técnica de Rotação de Língua no Vestíbulo, Técnica do Estalo de Língua associado ao Som Nasal, Técnica Mastigatória. Método de Fala - Técnica de sobrearticulação.	
Recursos	Utilização de espelho.	
Observações	Vocalizos em “m”, “br”, “u”, “z” de forma descendente (consoante nasal, consoante plosiva + vibrante, vogal fechada, consoante fricativa) Recitar o texto de forma articulada e colocado. Apoiar a voz - Già il sole dall giange e Quem embarca	

Plano de aula -4ª sessão	Maria João Machado	Data: 06/11/2018 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Exercícios de mastigação. Vocalizos em ressonância e vibrantes. Trabalhos de relaxamento muscular. Trabalho de vogais no "Quem Embarca" e na projeção e articulação. Trabalho na passagem de voz na "Già il solle dal giange".	
Conceitos/ Conteúdos	Método Corporal - Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização, Técnica de Movimentos Cervicais. Método De Órgãos Fonoarticulatórios - Técnica de Deslocamento Lingual, Técnica Mastigatória. Método de Fala - Técnica de Leitura de Vogais.	
Recursos	Utilização de espelho. Recorrer a uma abertura de boca excessiva associada ao dialeto do porto. Não realizar cortes a meio das frases. Prolongar a 1ª vogal e só no fim colocar a 2ª vogal.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Br" à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; - Ressonância em "m" de forma descendente; - "Pri" ou "Tri" de forma ascendente para estimular os músculos labiais e linguais; - "U" de forma ascendente. <p>"Quem embarca":</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetir recitado no fundo da sala com voz de cabeça; - Cantar com as vogais; - Cantar tendo atenção à passagem das notas à abertura da boca. 	

Aula nº5 - Maria João Machado		
Data: 13/11/2018		Duração: 45 minutos
Sumário	Exercícios de relaxamento muscular Vocalizos "Quem embarca" "Già il solle dal Giange", A. Scarlatti	
Conteúdos programáticos	Compreender, apreender e realizar uma respiração correta e adequada às passagens musicais. Compreender a importância da envolvimento dos músculos orofaciais tanto na voz cantada como na voz falada. Realizar os exercícios articulatórios corretamente. Desenvolver o à vontade e segurança com o professor estagiário e com a sua voz.	
Atividades e Estratégias	Exercícios de relaxamento muscular (15 min)	
	Espreguiçar; Alongar os músculos da face recorrendo à anteriorização e posteriorização da língua. Realização do suspiro e consequentemente técnica do bocejo-suspiro; Realização de 5 inspirações diafragmáticas com expiração em "ts" no tempo máximo de emissão Verbalização de "ma, me, mi, mo, um" com uma boa dicção e em várias amplitudes.	
	Vocalizos (12 min)	
	"Tr" em glissando para percorrer toda a capacidade das pregas vocais; Ressonância em "m" num intervalo de 5ª de forma descendente; "Ma, me, mi, mo, um" na mesma nota para estimular a dicção; "U" em 5ª arpejada de forma ascendente;	
	Repertório (18 min)	
	<u>Quem embarca:</u> Cantar apenas com as vogais da peça; Cantar tendo atenção à passagem das notas e à abertura da boca. <u>Già il solle dal Giange:</u> Ter atenção na passagem da voz. Ter atenção à fluência e ao legato da música.	
Recursos	Partitura da peça em estudo. Piano. Espelho	
Reflexão	Esta aula foi assistida pela mãe da aluna. A Maria João teve dificuldade logo nos primeiros exercícios de relaxamento muscular devido à tensão muscular e pouco à vontade que usualmente demonstra. Quando foi solicitada a realizar o exercício do bocejo, sentiu pouco à vontade na abertura da boca, pelo que a professora estagiária explicou os benefícios deste exercício. A mesma dificuldade foi revelada no exercício do bocejo-suspiro. Em relação à respiração diafragmática, a aluna ainda tem por hábito realizar uma respiração para a zona do peito, pelo que lhe foi solicitado para colocar uma mão no peito e outra na zona do diafragma e sentir a sua respiração. Este proprioceção tornou o exercício mais claro. A utilização das consoantes "ts" foram um recurso para controlar o fluxo de ar para que o tempo máximo de emissão prolongasse o máximo possível. Na verbalização do "ma, me, mi, mo, mu" a aluna sentiu dificuldade na amplitude mais forte, sendo que quando o mesmo exercício foi transposto para vocalizo, a dificuldade manteve-se na região aguda devido à necessidade de abertura da boca. O trabalho de casa em relação às vogais na primeira peça foi notório, mas assim que a peça foi realizada com a letra original, o problema a nível da abertura da boca nas passagens agudas manteve-se. A professora estagiária exemplificou as passagens mais agudas com uma articulação fechada e aberta e a aluna entendeu a diferença entre as duas e escolheu a articulação aberta como a correta. Na segunda peça, foi solicitado à aluna que encontrasse o espaço do palato mole para realizar corretamente as passagens vocais, através de um exercício de espaço que a professora estagiária explicou. Com este exercício, a aluna conseguiu encontrar o espaço vocal e melhor consecutivamente a sua performance vocal.	

Plano de aula -6ª sessão	Maria João Machado	Data: 19/11/2018 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Exercícios de relaxamento muscular. Vocalizos com consoantes vibrantes e fricativas. "Quem Embarca" - vogais e passagem da voz. Audição.	
Conceitos/ Conteúdos	Mesmos métodos e técnicas utilizados na aula anterior com a adição das Técnica de Massagem Manual Laríngea e Técnica de Massagem na Cintura Escapular, pertencentes ao Método Corporal.	
Recursos	Utilização de espelho.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Tr" à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; - Ressonância em "m" de forma descendente; - "U" de forma descendente; - "FO" de forma ascendente (5ª); - "Fl" de forma ascendente (arpejo). "Quem embarca" - Cantar com as vogais e ter atenção à passagem das notas e à abertura da boca; - Dar intenção ao que se está a cantar; - Ter atenção à fluência e ao legato da música (ondas do mar). 	

Plano de aula - 7ª sessão	Maria João Machado	Data: 27/11/2018 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Exercícios de relaxamento muscular. Vocalizos. Già il solle dal Giange - ressonância e passagem da voz. Quem Embarca - trabalho sobre o legatto	
Conceitos/ Conteúdos	Método Corporal - Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização. Método de órgãos fonoarticulatórios - Técnica do Bocejo-Suspiro.	
Recursos	Utilização de espelho.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Br” à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; - Ressonância em “m” de forma descendente; - “Pri” ou “Tri” de forma ascendente para estimular os músculos labiais e linguais; - “U” de forma ascendente. <p>Repertório:</p> <p>“Già il solle dal giange”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cantar tudo no espaço da ressonância; - Cantar tudo com “br” e de seguida com “u”; - Cantar com a letra e ter atenção com a passagem da voz. <p>“Quem embarca”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cantar com a boca aberta e relaxada; - Dançar pela sala para ajudar no leggatto da música. 	

Plano de aula -8ª sessão	Maria João Machado	Data: 04/12/2018 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Exercícios de relaxamento muscular. Vocalizos. Già il solle dal giange. O meu amado menino.	
Conceitos/ Conteúdos	Método Corporal - Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização. Método de órgãos fonoarticulatórios - Técnica de Deslocamento Lingual. Método de sons facilitadores - Técnica de Sons Nasais.	
Recursos	Utilização de espelho.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “M” à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; - Ressonância em “u” de forma descendente; - “Bri” de forma descendente para estimular os músculos linguais; - “Zi” de forma ascendente. (dó-ré-mi-fá-sol-sol (stacatto) -fá-mi-ré-dó) <p>Repertório</p> <p>“Già il solle dal giange”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificar o estudo realizado em “u” e “m”; - Cantar com a letra e ter atenção ao apoio e colação vocal. <p>“O meu amado menino”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leitura do texto com voz de cabeça - Cantar com “m” e “u”; - Cantar com a letra. 	

Plano de aula -9ª sessão	Maria João Machado	Data: 11/12/2018 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Exercícios de relaxamento muscular. Vocalizos. Già il solle dal giange em "u" e "m", com apoio e colocação vocal. O meu amado menino em "m" e letra.	
Conceitos/ Conteúdos	Método Corporal - Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização. Método de órgãos fonoarticulatórios - Técnica de Deslocamento Lingual e Técnica de Abertura de Boca. Método de sons facilitadores - Técnica de Sons Nasais.	
Recursos	Utilização de espelho.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "M" à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; - Ressonância em "u" de forma descendente; - "Bri" de forma descendente para estimular os músculos linguais; - "Zi" de forma ascendente. (dó-ré-mi-fá-sol-sol (stacatto) -fá-mi-ré-dó) <p>Repertório:</p> <p>"Già il solle dal giange"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificar o estudo realizado em "u" e "m"; - em u para colocar a voz no espaço vcal - Cantar com a letra e ter atenção ao apoio e colação vocal. <p>"O meu amado menino"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leitura do texto com voz de cabeça - Cantar com "m" e "u"; - Cantar com a letra. 	

Plano de aula - 10ª sessão	Maria João Machado	Data: 08/01/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Exercícios de relaxamento muscular. Vocalizos de ressonância e vibrantes e estimulação articulatória (titititi). Già il solle dal giange em "u" e "m", com apoio e colocação vocal. O meu amado menino em "m" e letra.	
Conceitos/ Conteúdos	Método Corporal - Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização e Técnica de Relaxamento Muscular. Método de órgãos fonoarticulatórios - Técnica de Deslocamento Lingual, Técnica de Rotação de Língua no Vestíbulo e Técnica de Abertura de Boca.	
Recursos	Utilização de espelho.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "M" à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; - Ressonância em "br" de forma descendente; - "Z" de forma descendente para estimular os músculos linguais; - "Tititi" de forma descendente (sol-fá-mi-ré-dó-ré-mi-fá-sol-fá-mi-ré-dó); <p>Dificuldade na articulação das consoantes apico alveolares</p> <ul style="list-style-type: none"> - "U" de forma ascendente. <p>Repertório</p> <p>"Già il solle dal giange"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leitura do texto colocado com prosódia. <p>"O meu amado menino"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leitura do texto colocado com prosódia; 	

Plano de aula - 11ª sessão	Maria João Machado	Data: 15/01/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Exercícios de Relaxamento Muscular. Verbalização rápida de oclusivas e áptico alveolar. Vocalizos. Revisão das peças para a prova.	
Conceitos/ Conteúdos	Método Corporal - Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização. Projeção vocal com a vogal "a". Verbalização rápida de "b,m,r" mais vogal "a".	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a postura corporal e a abertura da boca.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "M" à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; - Ressonância em "tr" de forma descendente; - "Mi" de forma descendente para estimular os músculos linguais; - "U" de forma ascendente. - "Ia" de forma ascendente <p>Repertório:</p> <p>Revisão das músicas para a prova</p> <p>"Già il solle dal giange" questões de dinâmica</p> <p>"O meu amado menino"</p> <p>"Quem embarca" questão de melodia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ter atenção na respiração e no controlo diafragmático. Libertar a voz e abrir a boca para uma melhor articulação. 	

Aula nº12 - Maria João Machado		
Data: 28/01/2019		Duração: 45 minutos
Sumário	Exercícios de relaxamento muscular Vocalizos "Amarilli, mia bella", G. Caccini "Ich liebe dich", W. A. Beethoven	
Conteúdos programáticos	Compreender, apreender e realizar uma respiração correta e adequada às passagens musicais. Compreender a importância da envolvimento dos músculos orofaciais tanto na voz cantada como na voz falada. Realizar os exercícios articulatórios corretamente. Compreender a importância do fluxo aéreo na voz.	
Atividades e Estratégias	Exercícios de relaxamento muscular (10 min)	
	Rotação da cabeça com a boca relaxada; Projeções vocais com voz na cabeça em "u/i"; Verbalização lento-rápido "pataka"; "F" sopro e som agudo;	
	Vocalizos (10 min)	
	"Tr" em glissando para percorrer toda a capacidade das pregas vocais; "Br" de forma descendente para estimular os músculos labiais; "Mamemimoumu" em 5ª arpejada ascendente; "la" em 8ª de forma ascendente.	
	Repertório (25 min)	
	<u>Amarilli, mia bella:</u> Leitura do texto com a voz colocada; Leitura do texto com ritmo; Leitura das notas; Cantar com a voz apoiada na vogal "u".	
	<u>Ich liebe dich:</u> Leitura do texto.	
Recursos	Partitura da peça em estudo. Piano. Espelho	
Reflexão	O exercício da projeção vocal com a voz na cabeça das vogais "u/i" tinha como objetivo estimular esse espaço de ressonância. O exercício foi realizado através da imitação e da modelagem. Em relação à verbalização da pseudo-palavra "pataka", esta tinha como objetivo estimular os vários pontos articulatórios das consoantes e proporcionar destreza na sua rapidez articulatória. A aluna demonstrou dificuldades no andamento mais rápido. O exercício de sopro de som agudo com a consoante "f" teve como objetivo assegurar a ação do músculo cricotiróideo ao manter o fluxo de ar controlado numa região mais aguda. A aluna teve dificuldades no mesmo, pelo que foi utilizada a técnica de acesso à nota por cotamento ou através da 8ª abaixo correspondente. Após estes exercícios, denotou-se uma melhoria significativa no alcance vocal a nível da região aguda, principalmente no vocalizo "ma, me, mi, mo, mu". O trabalho nas peças baseou-se num trabalho articulatório e de leitura da melodia, sem qualquer problema associado.	

Plano de aula -13ª sessão		Maria João Machado	Data: 05/02/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório			
Sumário	Ativação Muscular. Vocalizos. Amarilli mia bela - apresentação com as vogais. Ich liebe dich - leitura rítmica e melódica com as vogais.		
Conceitos/ Conteúdos	Método de Fala - Técnica de Leitura de Vogais e Técnica de Mastigação Sonorizada. Método Corporal - Técnica de Rotação de Língua no Vestíbulo e Técnica do Estalo de Língua associado ao Som Nasal		
Recursos	Utilização de espelho para verificar a postura corporal e a abertura da boca.		
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ressonância em “br” de forma descendente; - “Zi” de forma descendente; - “Papepipopu” de forma descendente - “la” de forma ascendente - “O” de forma ascendente; - tom basal e logo de seguida em 8ª <p>Começa a notar-se uma melhoria significativa nos vocalizos.</p> <p>Reportório:</p> <p>“Amarilli, mia bella”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificar estudo em “u” e nas vogais do texto <p>“Ich liebe dich”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ler o texto com a voz colocada e bem articulada; - Leitura do texto com ritmo – trabalho para casa de modo a melhorar a leitura rítmica. - Leitura com o nome das notas e de seguida com “O” 		

Plano de aula - 14ª sessão	Maria João Machado	Data: 26/02/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Relaxamento Muscular. Vocalizos. Amarilli mia bella - colocação vocal. Ich liebe dich - canto em "u" e de seguida com a letra bem articulada.	
Conceitos/ Conteúdos	Método de Fala - Técnica de Leitura de Vogais e Técnica de Mastigação Sonorizada. Método Corporal - Técnica de Rotação de Língua no Vestíbulo e Técnica do Estalo de Língua associado ao Som Nasal. Técnica com consoantes fricativas e ápico alveolar + fricativa (ts) em FTX de modo a realizar um movimento diafragmático em stacatto.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a postura corporal e a abertura da boca.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ressonância em “tr” de forma descendente; - “leaou” na mesma nota; - “Mamemimomu” de forma descendente; - “la” de forma ascendente. <p>Reportório:</p> <p>“Amarilli, mia bella”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cantar com as dinâmicas corretas; - Cantar com a perceção do que está a dizer. <p>“Ich liebe dich”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dizer o que a peça significa para a aluna; - Verificar a dicção da peça; - Cantar com sentimento; 	

Planificação Aula 15 (12/03/2019) – Aula Observada

Maria João (45 min)

Conteúdos – Amarilli, mia bela – Caccini

Ich liebe dich – LW. Beethoven

Competência – Soprano com pouca extensão vocal. Dificuldade na articulação das palavras tanto falada como cantada. Falta de apoio e colocação vocal. Tensão na laringe na realização dos sons agudos. Corpo tenso durante a performance. Atenção na postura corporal.

Estratégias – Realização de exercícios de relaxamento muscular: exercício de mastigação com sonorização; Rotação da língua no vestibulo; Verbalização de “pataka” lento-rápido de modo a estimular os músculos articulatórios.

Realização de vocalizos: “Br” consoante imitação para movimentar a mucosa presente nas pregas vocais; “Z” 5ª descendente; “E-I-A-O-U” na mesma nota; “O” 5ª em grau conjunto ascendente. “la” em 8ª arpejada ascendente.

Interpretação das peças musicais:

- *Amarilli, mia bella* – cantar a peça do início ao fim com as vogais do texto de modo a entender qual o espaço das vogais e de seguida com a letra com as dinâmicas corretas.
- *Ich liebe dich* – dizer o significado da letra e o que a peça pretende transmitir. Cantar com a uma dicção adequada e de modo a que se perceba a letra.

Recursos – Utilização do espelho para verificar a postura corporal e a abertura vocal.

Plano de aula -16ª sessão	Maria João Machado	Data: 26/03/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Relaxamento muscular. Vocalizos. Amarilli, mia bella - dinâmicas. Ich liebe dich - dicção.	
Conceitos/ Conteúdos	Método de Fala - Técnica de Mastigação Sonorizada. Movimento diafragmático "Ftx".	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a postura corporal e a abertura da boca.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ressonância em "tr" de forma descendente; - "leaou" na mesma nota; - "Mamemimomu" de forma descendente; - "la" de forma ascendente. <p>Repertório:</p> <p>"Amarilli, mia bella"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cantar com as dinâmicas corretas; - Cantar com a perceção do que está a dizer. <p>"Ich liebe dich":</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dizer o que a peça significa para a aluna; - Verificar a dicção da peça; - Cantar com sentimento; - Ler letra e articular bem 	

Aula nº17 - Maria João Machado		
Data: 14/03/2019		Duração: 45 minutos
Sumário	Exercícios de relaxamento muscular Vocalizos "Amarilli, mia bella", G. Caccini "Ich liebe dich", W. A. Beethoven	
Conteúdos programáticos	Compreender, apreender e realizar uma respiração correta e adequada às passagens musicais. Compreender a importância da envolvimento dos músculos orofaciais tanto na voz cantada como na voz falada. Realizar os exercícios articulatórios corretamente. Apreender o melhor método de alcançar uma projeção vocal saudável	
Atividades e Estratégias	Exercícios de relaxamento muscular (10 min)	
	Massagem laríngea e aos músculos circundantes; Exercício para projeção vocal.	
	Vocalizos (10 min)	
	Ressonância em "m" em intervalo de 5ª descendente; "Br" de forma descendente para estimular os músculos labiais; "U" em 8ª de forma ascendente.	
	Repertório (25 min)	
	<u>Amarilli, mia bella:</u> Interpretar as últimas duas páginas; Ter atenção à respiração e à tensão mandibular. <u>Ich liebe dich:</u> Referir o significado que atribui ao texto e leitura do mesmo com a mesma emoção; Trabalho apenas na 2ª página com as vogais do texto e em seguida com a letra.	
Recursos	Partitura da peça em estudo. Piano. Espelho	
Reflexão	A massagem laríngea e nos músculos circundantes facilitam o abaixamento laríngeo e libertam tensão agregada aos músculos. Esta massagem foi realizada pela professora estagiária e de seguida realizou movimentação laríngea, notando pouca mobilização. Esta massagem ajudou no seu relaxamento. De seguida, foi realizado um exercício de projeção vocal com acesso às consoantes "f, s, ch" realizados em sons curtos e sons contínuos com variação de intensidade, consoante o comando da professora estagiária. Após o exercício, foi solicitado que a aluna realizasse a leitura de apenas uma frase da peça "Amarilli" numa amplitude mais forte, no qual a aluna não demonstrou dificuldade. Em relação à "Amarilli, mia bella" não foi necessária qualquer anotação acerca da tensão mandibular nem da abertura da boca. Após a explicação da emoção atribuída pela aluna à peça, a leitura procedeu mais facilmente, assim como o trabalho apenas sobre as vogais da peça.	

Plano de aula - 18ª sessão	Maria João Machado	Data: 23/04/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Relaxamento muscular. Vocalizos. Amarilli, mia bella. Ich liebe dich.	
Conceitos/ Conteúdos	Método de Fala - Técnica de Leitura de Vogais. Método corporal - Técnica de Massagem Manual Laríngea e Técnica de Massagem na Cintura Escapular. Método de Sons Facilitadores - Técnica de sons nasais.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a postura corporal e a abertura da boca.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ressonância em “m” de forma descendente – verificar se chega até ao lá4 como aconteceu na aula passada; - “Br” de forma descendente – verificar se chega até si4; - “U” de forma ascendente – verificar se chega até sol#4; - “la” de forma ascendente. <p>Reportório</p> <p>“Amarilli, mia bella”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificar estudo em “A” e “l”. <p>“Ich liebe dich”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificar estudo com as vogais. - Verificar a zona de passagem nas notas agudas. 	

Plano de aula -19ª sessão	Maria João Machado	Data: 30/04/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Relaxamento muscular. Vocalizos. Amarilli, mia bella - apoio corporal e houve tensão na língua. Ich liebe dich - trabalho diafragmático.	
Conceitos/ Conteúdos	Método corporal - Técnica de Massagem Manual Laríngea e Técnica de Massagem na Cintura Escapular. Método Respiratório.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a postura corporal e a abertura da boca. Utilização de lenço à volta do diafragma de modo à aluna sentir a sua respiração.	
Observações	<p>Vocalizos (os mesmos de modo a verificar se continua a atingir as mesmas notas - extensão vocal):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ressonância em “m” de forma descendente - “Z” de forma descendente - “O” de forma ascendente - “la” de forma ascendente. <p>Reportório:</p> <p>“Amarilli, mia bella”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificar dinâmicas, apoio corporal e tensão laríngea consequente dos músculos da face <p>“Ich liebe dich”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificar estudo com o texto bem articulado e ter atenção ao diafragma e as zonas de passagem da voz 	

Plano de aula -20ª sessão	Maria João Machado	Data: 21/05/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Relaxamento muscular. Vocalizos. Passagem das peças para as provas.	
Conceitos/ Conteúdos	Método corporal - Técnica de Massagem Manual Laríngea e Técnica de Massagem na Cintura Escapular.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a postura corporal e a abertura da boca.	
Observações	Vocalizos: - Ressonância em “m” de forma descendente –dó5 - “Tr” de forma descendente –sol#4; - “Eiaou” de forma ascendente –lá4; - “la” de forma ascendente. Reportório: Passagem das peças para a prova.	

PLANIFICAÇÃO POR AULA		
5º GRAU		
3º TRIMESTRE 2018/2019		
AULA Nº 21		DATA: 04/06/2019
	ALUNO: Maria João	
Conteúdos	Amarilli, mia bela – Caccini Ich liebe dich – L.W. Beethoven	
Competência	Soprano com bastante tensão na laringe tendo realizado exercícios de relaxamento muscular para melhorar a nível da tensão e, consequentemente, aumentar a extensão vocal. Dificuldade na articulação das palavras tanto falada como cantada. Falta de apoio diafragmático e colocação vocal. Corpo tenso durante a performance e nos exercícios corporais solicitados. Atenção na postura corporal sendo que a cabeça, pescoço e mandíbula estão normalmente anteriorizadas.	
Estratégia	<p>Realização de exercícios de relaxamento muscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercício de mastigação com sonorização; • Vibração de lábios em "br" consoante imitação para movimentar a mucosa presente nas pregas vocais; • Rotação da língua no vestibulo; articulação de "iu" exagerado; • Exercício do estalo da língua; • Verbalização de "papapa" lento-rápido de modo a estimular os músculos articulatórios. • Exercício do bocejo para estimulação do palato mole. <p>Realização de vocalizes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "M" consoante imitação de modo a estimular o palato mole; • "Zi" 5ª descendente; • "Mamemimomom" 5ª em grau conjunto descendente; • "la" em 8ª arpejada ascendente. <p>Interpretação das peças musicais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amarilli, mia bella – cantar do início ao fim e ter atenção à articulação e espaço vocal. - Ich liebe dich – Cantar com de modo a que se perceba a letra e ter atenção à passagem da voz. 	
Recursos	Utilização do espelho para verificar a postura corporal e a abertura vocal. Recurso à imitação e pistas cinestésicas.	
Duração	45 minutos.	

Aulas lecionadas à aluna Mafalda Oliveira

Plano de aula -1ª sessão	Mafalda Oliveira	Data: 02/10/2018 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Vocalizos. Batti batti. Caro mio bem. Foco na respiração e no apoio.	
Conceitos/ Conteúdos	Método Respiratório- Técnica de Sensibilização à Respiração.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória e a movimentação do diafragma.	
Observações	Vocalizos com “u” descendentes e “má” ascendente. - Batti batti - Vedrai Carino	

Plano de aula -2ª sessão	Mafalda Oliveira	Data: 08/10/2018 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Vocalizos. Batti batti - acentuação das palavras. Leitura do texto projetado e no ritmo.	
Conceitos/ Conteúdos	Método de Órgãos Fonoarticulatórios - Técnica de Sobrearticulação. Método Respiratório- Técnica de Sensibilização à Respiração.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória e a movimentação do diafragma.	
Observações	Vocalizos. - Batti batti – foco na respiração/apoio/articulação - Se tu m’ami - Ó fonte quem te chegara	

Plano de aula -3ª sessão	Mafalda Oliveira	Data: 06/11/2018 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Exercícios de respiração e postura. Vocalizos. Trabalho de vogais na peça Oh! Que calma vai caindo	
Conceitos/ Conteúdos	Método Respiratório- Técnica de Sensibilização à Respiração. Método de Fala - Técnica de Leitura Somente de Vogais.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória, a movimentação do diafragma e postura.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Br” à vontade percorrendo toda a extensão vocal de modo estimular as pregas vocais; - “Z” de forma descendente; - “la” de forma ascendente; - “O” em stacatto de forma ascendente de modo a estimular o diafragma. <p>Reportório</p> <p>Oh! Que calma vai caindo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetir recitado no fundo da sala com voz de cabeça; - Cantar com as vogais; - Ter atenção na passagem da voz. <p>“Batti Batti o bel Masetto”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ter atenção na abertura da boca -> cantar num andamento mais lento com a letra bem articulada 	

Aula nº 4 - Mafalda Oliveira		
Data: 19/11/2018		Duração: 45 minutos
Sumário	Exercícios de Relaxamento Muscular Vocalizos "Oh! Que calma vai caindo"	
Conteúdos programáticos	Compreender, apreender e realizar uma respiração correta e adequada às passagens musicais. Compreender a importância da envolvimento dos músculos orofaciais tanto na voz cantada como na voz falada. Realizar os exercícios articulatórios corretamente. Melhorar a interpretação melódica.	
Atividades e Estratégias	Exercícios de relaxamento muscular (10 min)	
	Bocejo com recurso a "espreguiçar" para ajudar no abaixamento laríngeo e na abertura da boca de modo relaxado; Alongamento do pescoço para preparar os músculos adjacentes às pregas vocais para o exercício vocal; Rotação dos ombros para relaxamento da cintura escapular; Alongamento dos músculos da face através de massagem e exercícios com a língua; Mastigação sonorizada com associação ao glissando de modo a flexibilizar o trato vocal a ativar os músculos da face; Realizar a lengaierga. O fato levou a forma da gaitara do rei da Rússia como exercício de sobrearticulação, na intensidade piano-forte e no ritmo rápido-estável-lento.	
	Vocalizos (15 min)	
	"Tr" em glissando de modo a percorrer toda a capacidade das pregas vocais; "Zzi" de forma descendente em intervalo de 5ª seguida para sentir o fluxo de ar contínuo durante a consoante; "O" ascendente de forma arpejada para estabelecer equilíbrio vocal; "la" de forma ascendente chegando à 8ª, esticando as pregas vocais; Realização da passagem mais aguda da peça em várias tonalidades e com recurso à sobrearticulação.	
	Repertório (20 min)	
	Execução da peça apenas com as vogais para consciência da posição da língua e de seguida apenas com a vogal "o"; Ter atenção nas passagens mais agudas e não deixar que a boca se feche e não articule os sons e deixe de existir espaço para a voz ressoar; Dar intenção emocional à peça musical.	
Recursos	Partitura da peça em estudo. Piano. Espelho	
Reflexão	A aluna realiza perfeitamente os exercícios de relaxamento muscular e de ativação dos articuladores embora tudo se altere quando começa a falar. A aluna entende que deve falar com uma maior precisão articulatória mas devido ao seu ritmo acelerado, acaba por realizar uma articulação fechada, que tem consequências no canto. A execução apenas das vogais da peça em frente ao espelho, com o acompanhamento da professora estagiária, ajudou a aluna na compreensão da importância da posição da língua e do facto de esta não poder estar num estado de retração. A professora estagiária exemplificou uma passagem da música com uma articulação fechada e, de novo, com a articulação aberta e pediu à aluna que escolhesse a mais indicada e a que soava melhor melodicamente. A aluna tomou consciência da importância da abertura da boca. Numa fase final, foi pedido que atribuisse uma intenção emocional à peça e que lê-se a mesma, realizando o exercício de sobrearticulação. Após esta atividade, a aluna libertou um pouco mais o maxilar durante o canto e surgiu mais emoção. De um modo geral, a aluna demonstrou compreensão nas atividades pedidas, apesar da dificuldade em executá-las, devido ao hábito diário que leva com a sua voz falada.	

Plano de aula -5ª sessão		Mafalda Oliveira	Data: 19/11/2018 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório e Audição			
Sumário	Exercícios de relaxamento muscular. Vocalizos de vibrantes e fricativas. Trava-línguas. Oh! Que calma vai cindo - com as vogais e passagem da voz. Audição		
Conceitos/ Conteúdos	Método Respiratório - Técnica de Sensibilização à Respiração. Método de Fala - Técnica de Leitura Somente de Vogais. Método Corporal - Técnica de Rotação de Ombros, Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização e Técnica de Massagem na Cintura Escapular. Método de Órgãos Fonoarticulatórios - Técnica de sobrearticulação com o trava-línguas, e Técnica Mastigatória com sonorização.		
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória, a movimentação do diafragma e postura.		
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Tr” à vontade percorrendo toda a extensão vocal de modo estimular as pregas vocais; - “Zzzi” de forma descendente; - “O” de forma ascendente em arpejo; - “la” de forma ascendente; - Realizar a passagem mais aguda da música. <p>Repertório</p> <p>“Oh! Que calma vai caindo”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cantar com as vogais e logo de seguida apenas com “o”; - Ter atenção na passagem da voz; - Ter atenção nas passagens mais agudas (não deixar cair a voz na garganta); - Dar intenção à música. 		

Plano de aula -6ª sessão	Mafalda Oliveira	Data: 27/11/2018 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Vocalizos. Batti batti - trabalho com "br" e com letra com atenção na colocação da voz.	
Conceitos/ Conteúdos	Método Corporal - Técnica de Rotação de Ombros, Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização. Método de sons facilitadores - Técnica de Sons Vibrantes e Técnica de Sons Plosivos.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória, a movimentação do diafragma e postura.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Br" à vontade percorrendo toda a extensão vocal de modo estimular as pregas vocais; - "O" de forma descendente; - "la" de forma ascendente; <p>Repertório</p> <p>"Batti Battii o bel Masetto"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cantar tudo com "br" para relaxar os músculos da face; - Cantar com a letra e ter atenção na colocação e passagem da voz. 	

Plano de aula - 7ª sessão	Mafalda Oliveira	Data: 04/12/2018 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Exercícios musculares e de respiração. Vocalizos. Marito io vorrei - leitura. Oh! Que calma vai caindo - colocação vocal e passagem da voz	
Conceitos/ Conteúdos	Método Respiratório - Técnica de Sensibilização à Respiração. Método de Fala - Técnica de Leitura Somente de Vogais. Método Corporal - Técnica de Rotação de Ombros, Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização e Técnica de Massagem na Cintura Escapular e na face e Técnica de Relaxamento Muscular. Método de Órgãos Fonoarticulatórios - Técnica de rotação da língua no vestíbulo com sonorização.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória, a movimentação do diafragma e postura.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Br” à vontade percorrendo toda a extensão vocal de modo estimular as pregas vocais; - “Zi” de forma descendente; - “Ia” de forma ascendente; <p>Repertório</p> <p>Apresentação da nova música (Marito io vorrei)</p> <ul style="list-style-type: none"> – leitura da letra normalmente e com a voz na cabeça, leitura da melodia em u e finalmente tudo completo <p>“Oh! Que calma vai caindo”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificar o estudo realizado em “m”; - Cantar com a letra e ter atenção na colocação e passagem da voz. 	

Plano de aula -8ª sessão	Mafalda Oliveira	Data: 11/12/2018 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Exercícios de respiração Massagem no pescoço e face. Vocalizos. Marito io vorrei - com a vogal "u" e com letra. Oh! Fonte quem te chegara - voz de cabeça e com a vogal "u".	
Conceitos/ Conteúdos	Método Respiratório - Técnica de Sensibilização à Respiração. Método de Fala - Técnica de Leitura Somente de Vogais. Método Corporal - Técnica de Rotação de Ombros, Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização e Técnica de Massagem na Cintura Escapular e na face e Técnica de Relaxamento Muscular. Método de Órgãos Fonoarticulatórios - Técnica de rotação da língua no vestíbulo com sonorização.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória, a movimentação do diafragma e postura.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Br” à vontade percorrendo toda a extensão vocal de modo estimular as pregas vocais; - “Zi” de forma descendente; - “la” de forma ascendente; <p>Reportório</p> <p>“Marito io vorrei”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificar o estudo com “u”; - Cantar com a letra. <p>“Oh fonte quem te chegara”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leitura da letra com voz de cabeça; - Cantar melodia em “u”. 	

Plano de aula -9ª sessão	Mafalda Oliveira	Data: 08/01/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Relaxamento muscular. Vocalizos. Marito vorrei - leitura com voz colocada e expressividade. Oh! Fonte quem te chegara - colocação e expressividade. Marito io vorrei.	
Conceitos/ Conteúdos	Método Respiratório - Técnica de Sensibilização à Respiração e exercícios de estimulação diafragmática. Método de Fala - Técnica de Leitura Somente de Vogais. Método Corporal -Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização e Técnica de Massagem na Cintura Escapular e na face e Técnica de Relaxamento Muscular.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória, a movimentação do diafragma e postura.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Br” à vontade percorrendo toda a extensão vocal de modo estimular as pregas vocais; - “Tri” de forma descendente; - “Ia” de forma ascendente; - “O” de forma ascendente; <p>Reportório</p> <p>“Marrito io vorrei”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leitura do texto com a voz colada e com expressividade; - Verificar o estudo com as vogais e a colocação vocal; - Cantar com expressividade. <p>“Oh fonte quem te chegara”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cantar com vogais e expressividade 	

Plano de aula - 10ª sessão	Mafalda Oliveira	Data: 15/01/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Relaxamento muscular. Vocalizos. Revisão das peças para a prova.	
Conceitos/ Conteúdos	Método Respiratório - Técnica de Sensibilização à Respiração e exercícios de estimulação diafragmática. Método de Órgãos Fonoarticulatórios - Técnica de sobrearticulação. Método de Sons Facilitadores - Técnica de sons vibrantes	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória, a movimentação do diafragma e postura.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “tr” à vontade percorrendo toda a extensão vocal de modo estimular as pregas vocais; - “Brim” de forma descendente; - “U” de forma descendente - “Ia” de forma ascendente; - “O” de forma ascendente; <p>Repertório</p> <p>Revisão das músicas para a prova</p> <p>“Marito io vorrei”</p> <p>“Oh fonte quem te chegara”</p> <p>“Oh! Que calma vai caindo”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ter atenção na articulação do texto e nas intensidades. Ter cuidado com o final das frases – cantar até ao fim. Apoiar a voz e não deixar cair nem ficar com ar. 	

Plano de aula - 11ª sessão	Mafalda Oliveira	Data: 29/01/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Relaxamento muscular. Vocalizos. Apresentação das peças: Tre giorni son che Nina e Convien Partir.	
Conceitos/ Conteúdos	Método Respiratório - Exercícios de estimulação diafragmática. Método de Sons Facilitadores - Técnica de sons fricativos. Método de órgãos Fonoarticulatórios - Técnica de Rotação de Língua no Vestíbulo. Método corporal - Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização. Método de Fala - Técnica de Leitura Somente de Vogais.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória, a movimentação do diafragma e postura.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “tr” à vontade percorrendo toda a extensão vocal de modo estimular as pregas vocais; - “Zazezizozu” de forma descendente; - “U” de forma descendente - “la” de forma ascendente; - “O” de forma ascendente; - tom basal e logo de seguida em 8ª – dificuldade no espaço vocal. <p>Reportório</p> <p>Convien partir</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leitura do texto com a voz colocada - Leitura do texto com ritmo - Leitura das notas - Cantar com a voz apoiada na vogal “o” <p>Tre giorni son che Nina - Pergolesi</p>	

Aula nº 12 D - Mafalda Oliveira		
Data: 05/02/2019		Duração: 45 minutos
Sumário	Exercícios de relaxamento muscular Vocalizos "Convien Partir", Donizetti "Tre Giorni son che Nina", E. Caruso	
Conteúdos programáticos	Compreender, apreender e realizar uma respiração correta e adequada às passagens musicais. Compreender a importância da envolvimento dos músculos orofaciais tanto na voz cantada como na voz falada. Realizar os exercícios articulatórios corretamente. Melhorar a interpretação melódica. Compreender a realização do legato e a ligação com o movimento corporal. Reconhecer e saber diferenciar os vários tipos de ressonância.	
Atividades e Estratégias	Exercícios de relaxamento muscular (10 min)	
	Rotação da cabeça com a boca semiaberta de forma relaxada; Rotação da língua no vestibulo com sonorização; Verbalizar "A lara agarra e amarra a rara arara de Araraquara" em andamento rápido e com reforço no método de sobrearticulação.	
	Vocalizos (15 min)	
	"Tr" em glissando para percorrer toda a capacidade das pregas vocais; "Zazezizozu" de forma descendente em intervalo de 5ª; "U" de forma descendente em intervalo arpejado de 8ª; "la" de forma ascendente chegando à 8ª, esticando as pregas vocais.	
	Repertório (20 min)	
	<u>Convien Partir, Donizetti:</u> Verificar estudo em "O" Trabalhar o legato	
	<u>Tre Giorni son che Nina, E. Caruso:</u> Ler o texto com a voz colocada e bem articulada; Leitura do texto com ritmo Leitura com o nome das notas e de seguida com "O"	
Recursos	Partitura da peça em estudo. Piano. Espelho	
Reflexão	A aluna realizou a lengalenga em todos os andamentos sugeridos sem qualquer dificuldade. Porém, foi notado um ligeiro desvio a nível mandibular para o lado direito, o que poderá explicar a articulação imprecisa momentânea no seu discurso. Com este exercício a aluna compreendeu a importância que uma articulação precisa tem na inteligibilidade do discurso. Durante o primeiro exercício da peça "Convien Partir", foi solicitado que a aluna cantasse também com a vogal "a", para possuir uma maior abertura da boca. De modo a trabalhar o legato, foi solicitado à aluna que movimentasse o corpo consoante o andamento da peça. Este exercício ajudou tanto na libertação corporal como no legato vocal. Em relação à peça "Tre Giorni son che Nina", foi realizado um trabalho maioritariamente a nível da articulação e da colocação vocal. Foi solicitado à aluna que colasse a voz em vários ressonâncias (peito, nasal, cabeça, oral) e questionado sobre qual a ressonância indicada. A aluna respondeu corretamente e procedeu à leitura do texto numa amplitude forte e com recurso à sobrearticulação, sem dificuldades em manter a mesma estratégia ao longo da leitura da peça.	

Plano de aula -13ª sessão	Mafalda Oliveira	Data: 26/02/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Vocalizos. Trava-línguas. Exercícios diafragmáticos. Convien partir - trabalho de legato. Tre giorni son che Nina - leitura rítmica e melódica com vogais.	
Conceitos/ Conteúdos	Método de órgãos Fonoarticulatórios - Técnica de Rotação de Língua no Vestíbulo. Método corporal - Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização. Método de Fala - Técnica de Leitura Somente de Vogais. Método de Sons Facilitadores - Técnica de Sons Nasais.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória, a movimentação do diafragma e postura.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Br” à vontade percorrendo toda a extensão vocal de modo estimular as pregas vocais; - “Nhanhenhinhonhu” de forma descendente; - “U” de forma descendente; - “la” de forma ascendente; <p>Reportório</p> <p>Tre giorni son che Nina</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atenção às dinâmicas e a significado da letra; <p>Vergebliches Ständchen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificar o estudo. - Cantar com “u”. 	

Planificação Aula 14 (12/03/2019) – Aula Observada

Mafalda (45 min)

Conteúdos – *Convien Partir* - Donizetti

Tre Giorni son che Nina – Pergolesi

Vergebliches Ständchen – Brahms

Competência – Soprano com uma boa extensão vocal. Recentemente com um desvio mandibular do lado direito quando abre a boca de forma mais evidente para cantar. A protrusão da língua e o aparelho podem provocar este efeito. Voz falada muito rápida e respiração ofegante. Por vezes falta de apoio e colocação vocal. Postura corporal tensa (principalmente na zona do pescoço e cabeça quando realizada uma nota aguda).

Estratégias – Realização de exercícios de relaxamento muscular: Rotação da cabeça; Exercício do bocejo-suspiro de modo a reduzir os ataques vocais bruscos baixar a laringe e encontrar um equilíbrio entre as estruturas do aparelho fonador; Exercício de fonação com a língua de fora: “i” em várias alturas e de seguida “mimimi” retraindo lentamente a língua para dentro da boca.

Realização de vocalizos: “Tr” consoante imitação para movimentar a mucosa presente e estimular as pregas vocais; “E-I-A-O-U” de modo a colocar todas as vogais no mesmo “espaço”; “U” em 5ª de forma descendente; “la” em 8ª arpejada de forma ascendente.

Interpretação das peças musicais:

- *Convien Partir* – cantar a peça do início ao fim. Verificar o controlo diafragmático e o ataque vocal. Ter atenção às entradas. Perguntar o significado da letra.

- *Tre Giorni son che Nina* – cantar a peça do início ao fim. Ter atenção na passagem da voz e na articulação do texto.

Recursos – espelho para observar a protrusão da língua e como deve posicionar a língua para cantar. Lenço à volta do diafragma para controlar a respiração diafragmática e não deixar subir para o peito.

Plano de aula -15ª sessão	Mafalda Oliveira	Data: 26/03/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Relaxamento muscular. Vocalizos. Tre Giorni son che Nina - dinâmicas. Vergebliches Ständchen - canto com "u". Donne Vaghe - leitura do texto e melodia.	
Conceitos/ Conteúdos	Método de órgãos Fonoarticulatórios - Técnica de Rotação de Língua no Vestíbulo. Método corporal - Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização. Método de Fala - Técnica de Leitura Somente de Vogais. Método de Sons Facilitadores - Técnica de Sons Nasais.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória, a movimentação do diafragma e postura.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Br” à vontade percorrendo toda a extensão vocal de modo estimular as pregas vocais; - “Nhanhenhinhonhu” de forma descendente; - “U” de forma descendente; - “la” de forma ascendente; <p>Reportório</p> <p>Tre giorni son che Nina</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atenção às dinâmicas e a significado da letra; - 2ª parte toda em u, passagem de voz e legato <p>Vergebliches Ständchen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificar o estudo. Leitura da letra. - Cantar com “u”. <p>Significado da letra.</p> <p>Donne Vaghe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leitura do texto e da melodia 	

Plano de aula - 16ª sessão	Mafalda Oliveira	Data: 09/04/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Relaxamento muscular. Vocalizos. Tre giorni son che nina - legatto. Vergebliches Ständchen - canto com "u". Donne Vaghe - canto com as vogais. Técnica de Alexander.	
Conceitos/ Conteúdos	Método de órgãos Fonoarticulatórios - Técnica de Rotação de Língua no Vestíbulo. Método corporal - Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização. Método de Fala - Técnica de Leitura Somente de Vogais. Método de Sons Facilitadores - Técnica de Sons Fricativos.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória, a movimentação do diafragma e postura.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Br” à vontade percorrendo toda a extensão vocal de modo estimular as pregas vocais; - “Zazezizozu” de forma descendente; - “la” de forma ascendente; <p>Repertório</p> <p>Tre giorni son che Nina</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dizer o significado da letra; - Cantar a 2ª parte da música toda em “u” e ter atenção ao legatto <p>Vergebliches Ständchen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leitura da letra e significado - Cantar com letra e com a vogal "u" <p>Donne Vaghe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cantar até à pag 19. com as vogais do texto <p>Cantar tudo com i</p>	

Plano de aula -17ª sessão	Mafalda Oliveira	Data: 23/04/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Relaxamento Muscular. Vocalizos. Tre giorni son che Nina. Vergebliches Ständchen. Donne Vaghe.	
Conceitos/ Conteúdos	Método de órgãos Fonoarticulatórios - Técnica de Rotação de Língua no Vestíbulo. Método corporal - Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização. Método de Fala - Técnica de Leitura Somente de Vogais.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória, a movimentação do diafragma e postura.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Tr” à vontade percorrendo toda a extensão vocal de modo estimular as pregas vocais; - “Eiaou” na mesma nota; - “la” de forma ascendente; <p>Repertório</p> <p>Tre giorni son che Nina</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dizer o significado da letra - Legatto <p>Vergebliches Ständchen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com vogal "u" <p>Donne Vaghe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificar estudo em “i”. 	

Plano de aula - 18ª sessão	Mafalda Oliveira	Data: 30/04/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Relaxamento Muscular. Vocalizos. Tre giorni son che Nina - legato e colocação vocal. Vergebliches Ständchen - na vogal "u". Donne Vaghe - com letra e vogal "o".	
Conceitos/ Conteúdos	Método de órgãos Fonoarticulatórios - Técnica de Rotação de Língua no Vestíbulo. Método corporal - Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização. Método de Fala - Técnica de Leitura Somente de Vogais.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória, a movimentação do diafragma e postura.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Br” à vontade percorrendo toda a extensão vocal de modo estimular as pregas vocais; - “O” de forma descendente; - “la” de forma ascendente; <p>Repertório</p> <p>Tre giorni son che Nina</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dizer o significado da letra - Ter atenção ao legato e à colocação vocal. Utilizar o elástico se necessário. <p>Vergebliches Ständchen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificar estudo das 1ªs duas páginas com letras e últimas duas com a vogal “u”. <p>Donne Vaghe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificar estudo com letra até metade da peça e o restante com a vogal “o” 	

Aula nº19 - Mafalda Oliveira		
Data: 14/05/2019		Duração: 45 minutos
Sumário	Exercícios de relaxamento muscular Vocalizos Tre Giorni son che Nina, E. Caruso Vergebliches Ständchen, Brahms Donne Vaghe, G. Paisiello	
Conteúdos programáticos	Compreender, apreender e realizar uma respiração correta e adequada às passagens musicais. Compreender a importância da envolvimento dos músculos orofaciais tanto na voz cantada como na voz falada. Realizar os exercícios articulatórios corretamente. Melhorar a interpretação melódica. Compreensão da articulação da língua alemã.	
Atividades e Estratégias	Exercícios de relaxamento muscular (10 min)	
	Rotação da cabeça com a boca semiaberta de forma relaxada; Rotação da língua no vestibulo com sonorização.	
	Vocalizos (15 min)	
	"Tr" em glissando para percorrer toda a capacidade das pregas vocais; "U" de forma descendente em intervalo arpejado de 8ª; "la" de forma ascendente chegando à 8ª, esticando as pregas vocais.	
	Repertório (20 min)	
	<u>Tre giorni son che Nina:</u> Revisão da música para a audição com especial atenção na colocação vocal e no legato.	
	<u>Vergebliches Ständchen:</u> Ter atenção à articulação das palavras e à mudança de espírito quando existe troca de papéis.	
	<u>Donne Vaghe:</u> Verificar as passagens em que sentiu mais dificuldade	
Recursos	Partitura da peça em estudo. Piano. Espelho	
Reflexão	A articulação da peça "Tre Giorni son che Nina" está perfeita, sendo que a articulação da fala também melhorou significativamente. O trabalho baseou-se a nível da colocação vocal e no legato da peça visto que a aluna obteve dificuldade em manter o legato nas notas repetidas. Em relação à peça "Vergebliches Ständchen", o trabalho focou-se na articulação das palavras sílaba a sílaba, também devido à dificuldade com a língua alemã. Além disso, foi exemplificado a troca de papéis entre personagens e o tipo de emotividade a atribuir à peça. Por último, relativamente à peça "Donne Vaghe", foi possível verificar que nas passagens mais rápidas, a aluna tinha dificuldade em não deixar a voz "escorregar". Por essa razão, foi realizado um trabalho a nível diafragmático e com a vogal "i" e com a sílaba "pa", constituída por uma consoante bilabial, que obrigava a aluna a realizar uma abertura da boca constante.	

Plano de aula -20ª sessão	Mafalda Oliveira	Data: 21/05/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Relaxamento Muscular. Vocalizos. Passagem das peças para a prova.	
Conceitos/ Conteúdos	Método de órgãos Fonoarticulatórios - Técnica de Rotação de Língua no Vestíbulo. Método corporal - Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização. Método de Sons Facilitadores - Técnica de Fricativas	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória, a movimentação do diafragma e postura.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Z” à vontade percorrendo toda a extensão vocal de modo estimular as pregas vocais; - “O” de forma descendente; - “la” de forma ascendente; <p>Reportório</p> <p>Tre giorni son che Nina</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revisão da música para a prova. - Ter atenção ao apoio vocal e ao diafragma. - Precisa de mais voz. <p>Vergebliches Ständchen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revisão da música para a prova. - Ter atenção à dicção e mudança de personagens. <p>Donne Vaghe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revisão da música para a prova. 	

PLANIFICAÇÃO POR AULA		
4º GRAU		
2º TRIMESTRE 2018/2019		
AULA Nº 21		DATA: 04/06/2019
	ALUNO: Mafalda	
Conteúdos	Donne Vaghe - Paisiello Tre Giorni son che Nina – Pergolesi Vergebliches Stündchen – Brahms	
Competência	Soprano com uma boa extensão vocal. Apresenta desvio mandibular do lado direito quando abre a boca, de forma mais evidente para cantar. A protrusão da língua e o aparelho podem provocar este efeito. Voz falada muito rápida e respiração ofegante, maioritariamente torácica. Por vezes falta de apoio devido à respiração. Postura corporal tensa principalmente quando realiza notas agudas sendo que existe elevação da cabeça e consequentemente, tensão no pescoço e laringe.	
Estratégia	Realização de exercícios de relaxamento muscular: • Rotação da cabeça e da língua no vestibulo; • Exercício do bocejo-suspiro de modo a reduzir os ataques vocais bruscos baixar a laringe e encontrar um equilíbrio entre as estruturas do aparelho fonador; • Respiração costodiafragmática; (5x) • "Br" consoante imitação para movimentar a mucosa presente e estimular as pregas vocais; Realização de vocalizes: • "M" consoante imitação de modo a estimular o palato mole; • "Zazezizozu" na mesma nota de modo a colocar todas as vogais no mesmo "espaço"; • "O" em 5ª em grau conjunto de forma descendente; • "la" em 8ª arpejada de forma ascendente. Interpretação das peças musicais: - Donne Vaghe – cantar a peça do início ao fim. Verificar o controlo diafragmático, ataque vocal e passagem da voz. - Tre Giorni son che Nina – cantar a peça do início ao fim. Ter atenção na passagem da voz e na articulação do texto.	
Recursos	Utilização do espelho para verificar a postura corporal e a abertura vocal. Recurso à imitação e pistas cinestésicas. Lenço à volta do diafragma para controlar a respiração diafragmática e não deixar subir para o peito.	
Duração	45 minutos.	

Aulas lecionadas à aluna Maria Leonor Fidalgo

Plano de aula -1ª sessão	Maria Leonor Fidalgo	Data: 02/10/2018 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Vocalizos. Caro mio bem. Aprendizagem sobre onde colocar a voz a abertura para as vogais. Noções básicas de formação musical.	
Conceitos/ Conteúdos	Método corporal - Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização. Método de Respiração - Técnica de Sensibilização à Respiração. Técnica de Órgãos Fonoarticulatórios - Técnica de Mastigação. Método de Fala - Técnica de Leitura de Somente de Vogais.	
Recursos		
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Br” à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; - “Z” de forma descendente; - “U” de forma ascendente; - “O” stacatto de forma ascendente; <p>Reportório</p> <p>“Caro mio ben”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetir recitado no fundo da sala com voz de cabeça; - Cantar com as vogais; - Ter atenção à abertura da boca na passagem para as notas agudas -> Ao sentir dificuldade realizou apenas com vocalizo e andar pela sala de aula. <p>“Die Forelle”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetir recitado no fundo da sala com voz de cabeça; - Ter atenção da dicção do texto. 	

Plano de aula - 2ª sessão	Maria Leonor Fidalgo	Data: 08/10/2018 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Vocalizos. Caro mio ben. Trabalho na dicção.	
Conceitos/ Conteúdos	Método corporal - Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização. Método de Respiração - Técnica de Sensibilização à Respiração e exercícios diafragmáticos. Técnica de Órgãos Fonoarticulatórios - Técnica de Bocejo-suspiro, Técnica de Deslocamento Lingual e Técnica de Abertura de Boca.	
Recursos		
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Tr” à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; - “Zi” de forma descendente; - “U” de forma ascendente; - “O” stacatto de forma descendente; <p>Repertório</p> <p>“Caro mio ben”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cantar com as vogais; - Ter atenção à abertura da boca na passagem para as notas agudas -> Se sentir dificuldade realizar apenas com vocalizo e andar livremente pela sala de aula. É importante soltar o corpo! <p>“Die Forelle”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cantar apenas com a vogal “o”. 	

Plano de aula -3ª sessão	Maria Leonor Fidalgo	Data: 06/11/2018 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Exercícios de respiração e mastigação. Vocalizos em stacatto para ativação do diafragma. Recita da letra do "Caro mio bem" e mobilização do corpo. Die Forelle - dicção.	
Conceitos/ Conteúdos	Todos as técnicas do método de órgãos fonoarticulatórios.	
Recursos	_____	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Tr" à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; - "Ji" de forma descendente em stacatto; - "U" de forma ascendente em stacatto; - "O" stacatto de forma descendente; <p>Reportório</p> <p>"Caro mio ben"</p> <p>"Die Forelle"</p> <p>Técnica de sobrearticulação em ambas.</p>	

Aula nº4 - Maria Leonor Fidalgo		
Data: 13/11/2018		Duração: 45 minutos
Sumário	Exercícios de relaxamento muscular Vocalizos "Caro mio ben", G. Giordani "Die Forelle", F. Schubert (adaptação em português)	
Conteúdos programáticos	Compreender, apreender e realizar uma respiração correta e adequada às passagens musicais. Compreender a importância da envolvimento dos músculos orofaciais tanto na voz cantada como na voz falada. Realizar os exercícios articulatórios corretamente. Compreender a importância da colocação vocal.	
Atividades e Estratégias	Exercícios de relaxamento muscular (10 min)	
	Espreguiçar; Alongar os músculos da face recorrendo à anteriorização e posteriorização da língua. Realização do bocejo e do suspiro e consequentemente técnica do bocejo-suspiro; Realizar 5 respirações diafragmáticas profundas; Realizar 5 inspirações diafragmáticas com expiração em "ts" no tempo máximo de emissão	
	Vocalizos (10 min)	
	"Tr" em glissando para percorrer toda a capacidade das pregas vocais; "Z" em 5ª arpejada descendente "U" em 5ª de forma ascendente; "O" stacatto em 5ª de forma descendente-ascendente-descendente;	
	Repertório (25 min)	
	<u>Caro mio ben:</u> Cantar apenas com as vogais da peça; Ter atenção à abertura da boca na passagem para as notas agudas <u>Die Forelle:</u> Cantar apenas com a vogal "o".	
Recursos	Partitura da peça em estudo. Piano. Espelho	
Reflexão	Foi solicitado à aluna que realizasse um suspiro para verificar onde colocava a respiração. A respiração ia normalmente para a zona do peito, o que levava à elevação dos ombros e à sua tensão muscular. Deste modo, foi pedido à aluna se sentasse e se encostasse com as costas à cadeira para sentir se a respiração subia para o peito. Este exercício foi compreendido pela aluna e procedeu-se à técnica bocejo-suspiro, também para ativar o espaço vocal. De seguida, e para consolidar o tipo respiratório, foi pedido à aluna que realizasse inicialmente 5 respirações diafragmáticas, com a ajuda da professora estagiária que deu o modelo, sendo que aluna teve uma pista cinestésica ao entender o movimento diafragmático da professora. De seguida, foi realizada a expiração no tempo máximo de emissão em "Ts" para verificar o controle diafragmático. O vocalizo em "Zi", com uma consoante fricativa sonora, teve o objetivo de controlar o fluxo aéreo, sendo que a consoante "z" era prolongada na primeira nota do exercício. O vocalizo em stacatto com a vogal "O" teve como objetivo estimular o diafragma e a sua ação muscular. Na peça "Caro mio ben" foi notada uma incompreensão na necessidade da abertura mandibular e a professora estagiária procedeu ao exemplo da música das duas alternativas: articulação fechada e aberta. A aluna compreendeu mas sentiu dificuldade na realização do mesmo. Assim, a professora estagiária solicitou que a aluna realizasse a peça apenas em vocalizo e a andar livremente pela sala, pedindo também que libertasse o maxilar de forma relaxada. Desta forma, o exercício sobre a segunda peça baseou-se na mesma estratégia.	

Plano de aula -5ª sessão	Maria Leonor Fidalgo	Data: 19/11/2018 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Exercícios de relaxamento muscular. Vocalizos com consoantes vibrantes e fricativas. Caro mio bem com a vogal "o" e trabalho sobre as respirações e abertura de boca.	
Conceitos/ Conteúdos	Método Corporal - Técnica de Relaxamento Muscular. Método de Fala - Técnica de Sobrearticulação. Método de Órgãos Fonoarticulatórios - Técnica de Abertura de Boca. Método de Fala - Técnica da Fala Mastigada.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória e a abertura de boca.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Tr" à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; - "Zi" de forma descendente; - "U" de forma ascendente; - "O" de forma ascendente em arpejo (8ª); <p>Repertório:</p> <p>"Caro mio ben"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cantar com "O"; - Ter atenção à abertura da boca na passagem para as notas agudas. - Dar intenção à melodia; - Ter atenção às respirações. 	

Plano de aula -6ª sessão	Maria Leonor Fidalgo	Data: 27/11/2018 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Exercícios de relaxamento. Vocalizos. Die Forelle (em português) - voz de cabeça. Caro mio ben - trabalho a nível de ressonância.	
Conceitos/ Conteúdos	Método Corporal - Técnica de Relaxamento Muscular e Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização. Método de Órgãos Fonoarticulatórios - Técnica de Abertura de Boca e Técnica do Bocejo-Suspiro. Método de Fala - Técnica da Fala Mastigada e Técnica de Sobrearticulação.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória e a abertura de boca.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Br” à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; - “Z” de forma descendente; - “U” de forma ascendente; - “Ia” stacatto de forma ascendente; <p>Repertório</p> <p>“Die Forelle”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recitar com voz de cabeça; - Cantar com “br” e de seguida com “u”; - Cantar com a letra e ter atenção ao espaço da voz. <p>“Caro mio ben”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cantar tudo no espaço da ressonância; - Cantar tudo com a letra e ter atenção na passagem da voz. 	

Plano de aula - 7ª sessão	Maria Leonor Fidalgo	Data: 04/12/2018 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Exercícios de relaxamento muscular do maxilar. Vocalizos. Die Forelle (em voz de cabeça e e ressonância) - voz de cabeça. Caro mio ben - trabalho a nível de passagem de voz. O meu amado menino.	
Conceitos/ Conteúdos	Método Corporal - Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização. Método de Órgãos Fonoarticulatórios - Técnica do Bocejo-Suspiro. Método de Fala -Técnica de Sobrearticulação. Método de Sons Facilitadores - Técnica de Sons Nasais.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória e a abertura de boca.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Br” à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; - “Z” de forma descendente; - “U” de forma ascendente; - “Ma me mi mo mu” sempre na mesma nota; - “la” stacatto de forma ascendente. <p>Reportório</p> <p>“Die Forelle”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recitar com voz de cabeça; - Verificar o estudo realizado em “m”; - Cantar com a letra e ter atenção ao espaço da voz. <p>“Caro mio ben”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cantar tudo com a letra e ter atenção na passagem da voz. <p>O meu amado menino</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recitar com voz de cabeça; 	

Plano de aula - 8ª sessão	Maria Leonor Fidalgo	Data: 11/12/2018 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Relaxamento muscular. Vocalizos. Die forelle "m" e "u". Caro mio ben.	
Conceitos/ Conteúdos	Método Corporal - Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização. Método de Órgãos Fonoarticulatórios - Técnica do Bocejo-Suspiro. Método de Fala -Técnica de Sobrearticulação. Método de Sons Facilitadores - Técnica de Sons Nasais.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória e a abertura de boca.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificação da voz com ou sem disфония; - “Br” à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; - “Z” de forma descendente; - “U” de forma ascendente; - “la” stacatto de forma ascendente. <p>Reportório</p> <p>“Die Forelle”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificar o estudo realizado em “m” e “u”; - Cantar com a letra e ter atenção ao espaço da voz. Continuar a estudar tudo com “u” <p>“Caro mio ben”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cantar tudo com a letra e ter atenção na passagem da voz; A peça está muito melhor! Ter atenção nos ataques asperados (com ar) da voz - colocar a voz logo de início e ir buscar ao espaço as notas agudos assim como ter todas as notas no mesmo espaço. 	

Plano de aula -9ª sessão	Maria Leonor Fidalgo	Data: 15/01/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Relaxamento muscular. Vocalizos. Revisão das peças para a prova.	
Conceitos/ Conteúdos	Método Corporal - Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização. Método de Órgãos Fonoarticulatórios - Técnica do Bocejo-Suspiro. Método Respiratório - Exercícios Diafragmáticos.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória e a abertura de boca.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Br” à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; - “Ti” de forma descendente; - “Zim” de forma descendente; - “U” de forma ascendente; <p>Repertório</p> <p>Revisão das músicas para a prova</p> <p>“Die Forelle”</p> <p>“Caro mio ben”</p> <p>- Cantar com emoção. Ter atenção na passagem da voz e no controlo diafragmático.</p>	

Aula nº10 - Maria Leonor Fidalgo		
Data: 28/01/2019		Duração: 45 minutos
Sumário	Exercícios de relaxamento muscular Vocalizos "Esta Palavra Saudade", A. Vieira "Sento nel Core", A. Scarlatti	
Conteúdos programáticos	Compreender, apreender e realizar uma respiração correta e adequada às passagens musicais. Compreender a importância da envolvimento dos músculos orofaciais tanto na voz cantada como na voz falada. Realizar os exercícios articulatórios corretamente. Compreender as diferentes ressonâncias da voz.	
Atividades e Estratégias	Exercícios de relaxamento muscular (10 min)	
	Rotação da cabeça com a boca semiaberta de forma relaxada; Exercício do desenrolar do gato;	
	Vocalizos (12 min)	
	"Br" à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; "Nham" repetidamente de forma descendente em 3ª; "Zim" de forma descendente em 5ª arpejada com prolongamento nas consoantes; "U" de forma ascendente em 8ª;	
	Repertório (23 min)	
	<u>Esta Palavra Saudade:</u> Leitura do texto com a voz colocada; Leitura do texto com ritmo; Leitura das notas; Cantar apenas com as vogais da peça; Cantar com a voz apoiada na vogal "o". <u>Sento nel Core:</u> Atribuição da peça.	
Recursos	Partitura da peça em estudo. Piano. Espelho	
Reflexão	De modo a realizar a posição do gato, a professora estagiária deu o modelo e explicou a sua função no relaxamento muscular, assim como no estabelecimento correto da postura corporal. A aluna inicialmente não realizou corretamente a colocação dos ombros, criando tensão nos mesmos, mas após explicação, fez o exercício sem dificuldades. A aluna realizou o vocalizo com "nham" de modo a estimular a ressonância nasal, visto que toda a sua voz está muito situada na voz de cabeça. Além disso, realizou o vocalizo "zim" com prolongamento na consoante "z" inicialmente e posteriormente na consoante "m". A consoante "z" ajudou no controlo do fluxo aéreo e a consoante "m" na estimulação das cavidades e ressonâncias nasais e orais. A peça "Esta Palavra Saudade" teve maioritariamente um trabalho a nível articulatório e como estratégia foi utilizada a leitura salmodiada. Não houve dificuldade articulatória mas sim a nível da projeção vocal, pelo que foi pedido à aluna que recitasse a peça num volume mais alto. Neste caso, surgiram problemas articulatórios, devido à retração da mandíbula, que impedia uma boa abertura da boca assim como uma boa projeção. Este efeito foi chamado à atenção e verificado pela aluna ao espelho que logo de seguida corrigiu o comportamento.	

Plano de aula - 11ª sessão		Maria Leonor Fidalgo	Data: 05/02/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório			
Sumário	Vocalizos. Leitura de Trava-Línguas (Se percebeste, percebeste. Se não percebeste, faz que percebeste para que eu perceba que tu per-cebeste. Percebeste?). Esta palavra saudade em "o". Sento nel core - leitura do texto, ritmo e melódica.		
Conceitos/ Conteúdos	Método Corporal - Técnica de Relaxamento Muscular e Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização. Método de Sons Facilitadores - Técnica de Sons Nasais.		
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória e a abertura de boca.		
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Br" à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; - "Bum" de forma descendente; - de forma a trabalhar o espaço da ressonância - "Mia" de forma descendente; - "O" de forma ascendente; <p>Reportório</p> <p>"Esta palavra saudade"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificar estudo em "o" <p>Sento nel core</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ler o texto com a voz colocada e bem articulada; - Leitura do texto com ritmo - Leitura com o nome das notas e de seguida com "O" 		

Plano de aula - 12ª sessão	Maria Leonor Fidalgo	Data: 26/02/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Relaxamento muscular. Vocalizos. Esta palavra saudade - mudança de tonalidade. Sento nel core - leitura de texto articulada.	
Conceitos/ Conteúdos	Método Corporal - Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização. Método de Sons Facilitadores - Técnica de Sons Nasais.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória e a abertura de boca.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Br” à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; - “Bum” de forma descendente; - de forma a trabalhar o espaço da ressonância - “Miau” de forma descendente; - “U” de forma ascendente; <p>Repertório</p> <p>Esta palavra saudade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificar as dinâmicas e a tonalidade; <p>Sento nel core</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ler o texto com a voz colocada e bem articulada; - Cantar com “o” e de seguida com a letra 	

Planificação Aula 13 (12/03/2019) – Aula Observada

Leonor (45 min)

Conteúdos - Esta palavra saudade – Ivo Cruz

Sento nel core – A. Scarlatti

Wiegenlied – W. A. Mozart

Competência - Soprano com uma extensão vocal dentro da normalidade para uma aluna com a sua idade. Ultimamente tem demonstrado expetoração constante, o que se revela com mais evidência nas notas agudas sopradas. Voz falada muito corrida e articulação preguiçosa. Falta de apoio e respiração predominantemente torácica.

Estratégias - Realização de exercícios de relaxamento muscular: Rotação da cabeça com a mandíbula ligeiramente aberta. Rotação da língua no vestibulo. Realização da técnica do estalo de língua associado ao som nasal com o objetivo de reduzir o esforço laríngeo e difundir a ressonância no trato vocal. Este exercício ajuda no travamento articatório.

Realização de vocalizos: “Tr” consoante imitação para movimentar a mucosa presente e estimular as pregas vocais. “M” para estimular o espaço vocal com uma 5ª descendente. “Mia, mia, mia” em 5ª arpejada de forma descendente. “O” em 5ª em grau conjunto de forma ascendente.

Interpretação das peças musicais:

- *Esta palavra saudade* – cantar a peça do início ao fim. Verificar a dicção e o sentimento que se deve transparecer na peça.

- *Sento nel core* – cantar apenas a parte inicial com a letra e o restante com “o”.
Perguntar o significado da letra.

Recursos – espelho para observar a respiração e os movimentos articatórios (solicitar para estes serem exagerados até existir um relaxamento natural destes músculos).

Plano de aula -14ª sessão		Maria Leonor Fidalgo	Data: 26/03/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório			
Sumário	Relaxamento muscular. Vocalizos. Esta palavra saudade - verificar dinâmica. Sento nel core - significado e interpretação. Wiegenlied - leitura do texto e melodia.		
Conceitos/ Conteúdos	Método Corporal - Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização.		
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória e a abertura de boca.		
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Br” à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; - “Zi” de forma descendente; - “Miau” de forma descendente; - “U” de forma ascendente; <p>Reportório</p> <p>Esta palavra saudade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificar as dinâmicas e a tonalidade. <p>Sento nel core</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dizer o significado da letra e a sua interpretação; - Cantar com “o” e de seguida com a letra. <p>Wiegenlied</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leitura do texto e da melodia. <p>Cantar com “u”</p>		

Plano de aula -15ª sessão		Maria Leonor Fidalgo	Data: 09/04/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório			
Sumário	Relaxamento muscular. Vocalizos. Esta palavra saudade. Sento nel core - atenção na melodia. Wiegenlied - atenção na melodia. Técnica de Alexander.		
Conceitos/ Conteúdos	Método Corporal - Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização.		
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória e a abertura de boca.		
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Br” à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; - “Ma” de forma descendente; - “U” de forma ascendente; <p>Repertório</p> <p>Esta palavra saudade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificar estudo <p>Sento nel core</p> <p>Wiegenlied</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cantar com “u” 		

Plano de aula -16ª sessão		Maria Leonor Fidalgo	Data: 23/04/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório			
Sumário	Relaxamento muscular. Vocalizos. Esta palavra saudade. Sento nel core. Wiegenlied.		
Conceitos/ Conteúdos	Método Corporal - Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização, Técnica de Massagem na Cintura Escapular e Técnica de Massagem Manual Laríngea.		
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória e a abertura de boca.		
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Br” à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; - “Mamemimou” de forma descendente; - “O” de forma ascendente; <p>Reportório</p> <p>Esta palavra saudade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificar estudo em relação às intensidades e expressão. <p>Sento nel core</p> <ul style="list-style-type: none"> - Canto com "u". <p>Wiegenlied</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificar o estudo da melodia e cantar a peça com a letra. 		

Aula nº17 - Maria Leonor Fidalgo		
Data: 30/04/2019		Duração: 45 minutos
Sumário	Exercícios de relaxamento muscular Vocalizos Esta Palavra Saudade, A. Vieira "Sento nel Core", A. Scarlatti Wiegenlied - J. Brahms	
Conteúdos programáticos	Compreender, apreender e realizar uma respiração correta e adequada às passagens musicais. Compreender a importância da envolvimento dos músculos orofaciais tanto na voz cantada como na voz falada. Realizar os exercícios articulatórios corretamente. Apreender um bom ataque vocal.	
Atividades e Estratégias	Exercícios de relaxamento muscular (3 min)	
	Massagem laringea e aos músculos circundantes.	
	Vocalizos (10 min)	
	"Br" à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; "Zazezizozuzu" em 5ª descendente; "U" de forma ascendente em 8ª.	
	Repertório (32 min)	
	<u>Esta Palavra Saudade:</u> Verificar a emoção atribuída à peça; Verificar o apoio vocal;	
	<u>Sento nel Core:</u> Ter atenção na projeção vocal; Ter atenção no ataque vocal. <u>Wiegenlied:</u> Cantar com a vogal "u" e de seguida com a letra.	
Recursos	Partitura da peça em estudo. Piano. Espelho	
Reflexão	A aluna realizou a massagem laringea e de seguida a professora estagiária verificou a mobilidade da laringe, que se encontrava mais solta comparativamente à aula anterior. O vocalizo "zazezizozu" foi realizado com uma sobrearticulação rápida de modo a ajudar na movimentação livre da mandíbula. A peça "Esta Palavra Saudade" não teve comentários negativos, sendo que o trabalho pedido para casa resultou. Em certas passagens mais agudas da peça "Sento Nel Core", o ataque vocal foi brusco. Perante esta agressão vocal, a professora estagiária solicitou que a aluna realizasse o "humming" no ataque vocal e só depois colocasse a primeira sílaba da palavra. Esta estratégia suavizou e amenizou o ataque vocal. Na última peça, a única dificuldade sentida foi ao nível da dicção da língua alemã, tendo sido realizado um trabalho de sobrearticulação.	

Plano de aula - 18ª sessão	Maria Leonor Fidalgo	Data: 14/05/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Relaxamento muscular. Vocalizos. Esta palavra saudade. Sento nel core. Wiegenlied.	
Conceitos/ Conteúdos	Método Corporal - Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização, Técnica de Massagem na Cintura Escapular e Técnica de Massagem Manual Laríngea. Método de Sons Facilitadores - Técnica de Sons Fricativos.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória e a abertura de boca.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Br” à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; - “Mamemimomu” de forma descendente; - “O” de forma ascendente; - “I” de forma ascendente em stacatto. <p>Reportório</p> <p>Esta palavra saudade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revisão da música para a audição; - Ter atenção na expressividade da peça. <p>Sento nel core</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ter atenção ao ataque vocal e à passagem da voz para as notas agudas. <p>Não deixar criar tensão na zona aguda.</p> <p>Wiegenlied</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificar estudo e percepção auditiva do texto alemão. 	

Plano de aula - 19ª sessão	Maria Leonor Fidalgo	Data: 21/05/2019 Tempo: 45 min.
Classe de Técnica Vocal e Repertório		
Sumário	Relaxamento muscular. Vocalizos. Passagem das peças para a prova.	
Conceitos/ Conteúdos	Método Corporal - Técnica de Mudança de Posição de Cabeça com Sonorização, Técnica de Massagem na Cintura Escapular e Técnica de Massagem Manual Laríngea.	
Recursos	Utilização de espelho para verificar a zona do apoio respiratória e a abertura de boca.	
Observações	<p>Vocalizos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Br” à vontade percorrendo toda a extensão vocal para estimular as pregas vocais; - “Zazezizozu” de forma descendente; - “A” de forma ascendente; - “la” de forma ascendente em stacatto. <p>Reportório</p> <p>Esta palavra saudade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revisão da música para a prova. - Ter atenção na expressividade da peça. <p>Sento nel core</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ter atenção para deixar criar tensão na zona aguda e ao ataque vocal. - Revisão da música para a prova. <p>Wiegenlied</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revisão da música para a prova. - Verificar dicção do texto alemão. 	

PLANIFICAÇÃO POR AULA		
4º GRAU		
2º TRIMESTRE 2018/2019		
AULA Nº 20		DATA: 04/06/2019
	ALUNO: Leonor	
Conteúdos	Esta palavra saudade – Ivo Cruz Sento nel core – A. Scuriatti Wiegenlied – W. A. Mozart	
Competência	Soprano com uma extensão vocal dentro da normalidade para uma aluna com a sua idade. Ultimamente com dificuldade na passagem da voz para os agudos. Voz falada muito rápida e articulação preguiçosa. Falta de apoio e respiração predominantemente tónica embora esta tenha melhorado.	
Estratégia	Realização de exercícios de relaxamento muscular: • Rotação da cabeça com a mandíbula ligeiramente aberta; • Rotação da língua no vestibulo; • "M" para estimular o espaço vocal consoante imitação; • Realização da técnica do estalo de língua associado ao som nasal com o objetivo de reduzir o esforço laringeo e difundir a ressonância no trato vocal. Este exercício ajuda no travamento articulatório. Realização de vocalizos: • "Tr" consoante imitação para movimentar a mucosa presente e estimular as pregas vocais. • com uma 3ª descendente. • "la" em 5ª arpejada de forma descendente. • "O" em 5ª em grau conjunto de forma ascendente. Interpretação das peças musicais: - Wiegenlied – cantar a peça do início ao fim. Verificar a dicção e as notas. - Sento nel core – ter atenção à passagem da voz.	
Recursos	Utilização do espelho para verificar a postura corporal e a abertura vocal (solicitar para esta ser exagerada até existir um relaxamento natural destes músculos). Recurso à imitação e pistas cinestésicas.	
Duração	45 minutos.	

Anexo III

DESCRIÇÃO DAS AULAS DE CANTO ASSISTIDAS

Aulas observadas da aluna Mariana Xavier

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Mariana Xavier		2 / 10 / 2018		45 min.	
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Domínio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade e (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
10%	10%	10%	12%	15%	5%
Competências					
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x			
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais			x		
Utiliza corretamente a técnica do apoio				x	
Utiliza corretamente a técnica da respiração			x		
Tem uma postura correta para cantar		x			
Tem uma articulação e dicção correta			x		
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los		x			
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente			x		
Faz uma boa preparação das peças em casa		x			
Mostra interesse em novos desafios		x			
Identifica quando tem momentos de desafinação			x		
Compreende a intenção da peça musical				x	
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical				x	
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais	0	0	0	0	
OBSERVAÇÕES	A Mariana iniciou as aulas de canto há pouco tempo. Possui um bom ouvido musical e faz uma boa leitura musical. Ainda possui muitas tensões associadas ao "não saber como cantar". A respiração é elevada, na zona do peito, mas imediatamente corrigida quando a professora adverte nesse sentido. Músicas: Borboletas e Canção da Mãe.				

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Mariana Xavier		9 / 10 / 2018		45 min.	
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Domínio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade e (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
10%	10%	10%	12%	15%	5%
Competências					
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x			
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais			x		
Utiliza corretamente a técnica do apoio				x	
Utiliza corretamente a técnica da respiração			x		
Tem uma postura correta para cantar		x			
Tem uma articulação e dicção correta			x		
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los		x			
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente			x		
Faz uma boa preparação das peças em casa		x			
Mostra interesse em novos desafios		x			
Identifica quando tem momentos de desafinação			x		
Compreende a intenção da peça musical				x	
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical				x	
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais	0	0	0	0	
OBSERVAÇÕES	A Mariana já realiza os vocalizos com maior facilidade, chegando a ter feito um vocalizo de stacatto para ativação do diafragma e percepção da sua importância na respiração. Músicas: Borboleta e Canção da Mãe				

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Mariana Xavier		16 / 10 / 2018		45 min	
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidad e (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
10%	10%	10%	12%	15%	5%
Competências					
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x			
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais			x		
Utiliza corretamente a técnica do apoio				x	
Utiliza corretamente a técnica da respiração			x		
Tem uma postura correta para cantar		x			
Tem uma articulação e dicção correta			x		
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los		x			
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente			x		
Faz uma boa preparação das peças em casa		x			
Mostra interesse em novos desafios		x			
Identifica quando tem momentos de desafinação			x		
Compreende a intenção da peça musical				x	
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical				x	
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais	0	0	0	0	
OBSERVAÇÕES	O vocalizo em "Z" facilitou a perceção da localização do ar e do controlo do fluxo aéreo. Músicas: Borboleta e Canção da Mãe				

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Mariana Xavier		23 / 10 / 2018		45 min.	
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Domínio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade e (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
10%	10%	10%	12%	15%	5%
Competências					
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x			
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais			x		
Utiliza corretamente a técnica do apoio				x	
Utiliza corretamente a técnica da respiração			x		
Tem uma postura correta para cantar		x			
Tem uma articulação e dicção correta			x		
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los		x			
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente			x		
Faz uma boa preparação das peças em casa		x			
Mostra interesse em novos desafios		x			
Identifica quando tem momentos de desafinação		x			
Compreende a intenção da peça musical			x		
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical				x	
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais	0	0	0	0	
OBSERVAÇÕES	A aluna começa a entender porque deve libetar a tensão muscular do maxilar e como consegue mais facilmente atingir as notas agudas. Músicas: Borboletas, Canção da Mãe				

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Mariana Xavier		30 / 10 / 2018		45 min.	
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade e (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
13%	12%	13%	15%	15%	6%
Competências					
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x			
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais			x		
Utiliza corretamente a técnica do apoio				x	
Utiliza corretamente a técnica da respiração			x		
Tem uma postura correta para cantar		x			
Tem uma articulação e dicção correta			x		
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los		x			
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente			x		
Faz uma boa preparação das peças em casa		x			
Mostra interesse em novos desafios		x			
Identifica quando tem momentos de desafinação		x			
Compreende a intenção da peça musical			x		
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical				x	
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais	0	0	0	0	
OBSERVAÇÕES	O trabalho sobre as peças começa a ser mais a nível de atribuição de sentimento, visto que a melodia já está correta. Continua a haver bastantes tensões musculares a nível da articulação. Músicas: Canção da Mãe e Borboletas				

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Mariana Xavier		6 / 11 / 2018		45 min.	
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade e (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
13%	12%	13%	15%	15%	6%
Competências					
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x			
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais			x		
Utiliza corretamente a técnica do apoio				x	
Utiliza corretamente a técnica da respiração			x		
Tem uma postura correta para cantar		x			
Tem uma articulação e dicção correta			x		
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los		x			
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente			x		
Faz uma boa preparação das peças em casa		x			
Mostra interesse em novos desafios		x			
Identifica quando tem momentos de desafinação		x			
Compreende a intenção da peça musical			x		
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical				x	
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais			x		
OBSERVAÇÕES	Introdução da peça O meu amado Menino e leitura da peça nas várias resonâncias e amplitudes (cabeça, boca, nariz e peito e piano e forte) . Bastante trabalho a nível dos vocalizos.				

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Mariana Xavier		13 / 11 / 2018		45 min.	
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
13%	12%	13%	15%	15%	6%
Competências					
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x			
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais			x		
Utiliza corretamente a técnica do apoio			x		
Utiliza corretamente a técnica da respiração			x		
Tem uma postura correta para cantar		x			
Tem uma articulação e dicção correta		x			
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los		x			
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente			x		
Faz uma boa preparação das peças em casa		x			
Mostra interesse em novos desafios		x			
Identifica quando tem momentos de desafinação		x			
Compreende a intenção da peça musical			x		
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical				x	
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais			x		
OBSERVAÇÕES	Trabalho sobre dinâmicas e amplitude vocal. O meu amado menino - atenção à colocação da vogal "i" e à respiração - mais ar e mais localizado				

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Mariana Xavier		27 / 11 / 2018		45 min	
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
13%	12%	13%	15%	15%	6%
Competências					
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x			
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais			x		
Utiliza corretamente a técnica do apoio			x		
Utiliza corretamente a técnica da respiração			x		
Tem uma postura correta para cantar		x			
Tem uma articulação e dicção correta		x			
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los		x			
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente			x		
Faz uma boa preparação das peças em casa		x			
Mostra interesse em novos desafios		x			
Identifica quando tem momentos de desafinação		x			
Compreende a intenção da peça musical			x		
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical					x
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais			x		
OBSERVAÇÕES	Trabalho a nível articulatório, principalmente a nível labial. Foco na música Canção da Mãe				

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Mariana Xavier		4	/	12	/ 2018 45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)		Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%) Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
15%	15%	13%		12%	15% 5%
Competências					
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x			
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais		x			
Utiliza corretamente a técnica do apoio			x		
Utiliza corretamente a técnica da respiração		x			
Tem uma postura correta para cantar		x			
Tem uma articulação e dicção correta		x			
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los		x			
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente			x		
Faz uma boa preparação das peças em casa		x			
Mostra interesse em novos desafios		x			
Identifica quando tem momentos de desafinação		x			
Compreende a intenção da peça musical			x		
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical				x	
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais			x		
OBSERVAÇÕES	Consolidação de todo o trabalho realizado sobre as peças Borboletas, Canção da Mãe, O meu amado menino e complexificação dos exercícios vocais. Maior noção acerca do apoio.				

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Mariana Xavier		11 / 12 / 2018		45 min.	
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
15%	15%	13%	12%	15%	7%
Competências					
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x			
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais		x			
Utiliza corretamente a técnica do apoio			x		
Utiliza corretamente a técnica da respiração		x			
Tem uma postura correta para cantar		x			
Tem uma articulação e dicção correta		x			
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los		x			
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente			x		
Faz uma boa preparação das peças em casa		x			
Mostra interesse em novos desafios		x			
Identifica quando tem momentos de desafinação		x			
Compreende a intenção da peça musical			x		
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical					x
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais			x		
OBSERVAÇÕES	Trabalho nas ressonâncias nasais e orais com associação a vogais e consoantes nasais. Interpretação da Canção da Mãe apenas com a vogal "u" com intenção chamativa.				

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição						
Mariana Xavier		9	/	1	2019	45 min.
Saber (20%)		Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)		Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
15%	15%	13%		12%	15%	7%
Competências						
		Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas			x			
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais				x		
Utiliza corretamente a técnica do apoio				x		
Utiliza corretamente a técnica da respiração				x		
Tem uma postura correta para cantar			x			
Tem uma articulação e dicção correta			x			
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los			x			
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente				x		
Faz uma boa preparação das peças em casa			x			
Mostra interesse em novos desafios			x			
Identifica quando tem momentos de desafinação			x			
Compreende a intenção da peça musical				x		
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical					x	
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais				x		
OBSERVAÇÕES	Trabalho intensivo sobre a respiração e apoio diafragmático. Trabalho nas peças musicais a nível rítmico.					

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição						
Mariana Xavier		15	/	1	2019	45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)			
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Domínio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)	
15%	15%	13%	12%	15%	7%	
Competências						
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente		
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x				
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais			x			
Utiliza corretamente a técnica do apoio			x			
Utiliza corretamente a técnica da respiração			x			
Tem uma postura correta para cantar		x				
Tem uma articulação e diction correta		x				
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los		x				
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente			x			
Faz uma boa preparação das peças em casa		x				
Mostra interesse em novos desafios		x				
Identifica quando tem momentos de desafinação		x				
Compreende a intenção da peça musical			x			
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical					x	
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais			x			
OBSERVAÇÕES	Revisão de todas as peças para a prova de final de período					

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Mariana Xavier		29	/	1	2019
					45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
15%	15%	14%	13%	15%	7%
Competências					
			Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas				x	
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais					x
Utiliza corretamente a técnica do apoio					x
Utiliza corretamente a técnica da respiração					x
Tem uma postura correta para cantar				x	
Tem uma articulação e dicção correta				x	
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los				x	
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente					x
Faz uma boa preparação das peças em casa				x	
Mostra interesse em novos desafios				x	
Identifica quando tem momentos de desafinação				x	
Compreende a intenção da peça musical					x
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical					x
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais					x
OBSERVAÇÕES	Trabalho apenas a nível articulatório, principalmente no músculo da língua - aplicação de técnicas de sons vibrantes, rotação da língua no vestibulo e estalo da língua.				

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição						
Mariana Xavier		5	/	3	2019	45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)			
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)	
15%	15%	14%	13%	15%	7%	
Competências						
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente		
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x				
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais			x			
Utiliza corretamente a técnica do apoio			x			
Utiliza corretamente a técnica da respiração			x			
Tem uma postura correta para cantar		x				
Tem uma articulação e dicção correta		x				
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los		x				
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente			x			
Faz uma boa preparação das peças em casa		x				
Mostra interesse em novos desafios		x				
Identifica quando tem momentos de desafinação		x				
Compreende a intenção da peça musical			x			
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical			x			
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais		x				
OBSERVAÇÕES	Trabalho a nível da extensão vocal. Romance de D. Fernando - trabalho a nível da articulação e da respiração. Vaccaj nº2 - atenção na tensão mandibular e utilização da técnica das mãos nas bochechas de modo a preservar o trabalho articulatório da língua.					

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Mariana Xavier		25 / 3 /		2019	
45 min.					
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
17%	15%	14%	13%	15%	7%
Competências					
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x			
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais			x		
Utiliza corretamente a técnica do apoio			x		
Utiliza corretamente a técnica da respiração			x		
Tem uma postura correta para cantar		x			
Tem uma articulação e diction correta		x			
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los		x			
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente			x		
Faz uma boa preparação das peças em casa		x			
Mostra interesse em novos desafios		x			
Identifica quando tem momentos de desafinação		x			
Compreende a intenção da peça musical			x		
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical			x		
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais		x			
OBSERVAÇÕES	Romance de D. Fernando - trabalho a nível da articulação, projeção e respiração. Lição nº 2 de Vaccaj - ter atenção na projeção mandibular e usar as mãos nas bochechas em caso de auxílio. The sweet nightingale - leitura do texto e da melodia.				

Aulas observadas da aluna Alexandra Damien

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição						
Alexandra Damien		2	/	11	2019	45 min.
Saber (20%)		Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)		Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
15%	13%	10%		15%	15%	5%
Competências						
			Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas				x		
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais					x	
Utiliza corretamente a técnica do apoio					x	
Utiliza corretamente a técnica da respiração					x	
Tem uma postura correta para cantar				x		
Tem uma articulação e dicção correta					x	
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los					x	
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente					x	
Faz uma boa preparação das peças em casa				x		
Mostra interesse em novos desafios				x		
Identifica quando tem momentos de desafinação				x		
Compreende a intenção da peça musical					x	
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical						x
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais				x		
OBSERVAÇÕES	Vocalizos com recurso à vibração labial e à utilização de consoantes nasais para um trabalho sobre a ressonância. Músicas: - Se nel ben sempre, Lua Branca e Queres guardar um segredo?. Colocação da voz na ressonância de cabeça. Recitação do texto de modo a separar as palavras					

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Alexandra Damien		9	/	11	2018
					45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
15%	13%	10%	15%	15%	5%
Competências					
			Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas				x	
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais					x
Utiliza corretamente a técnica do apoio					x
Utiliza corretamente a técnica da respiração					x
Tem uma postura correta para cantar				x	
Tem uma articulação e dicção correta					x
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los					x
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente					x
Faz uma boa preparação das peças em casa				x	
Mostra interesse em novos desafios				x	
Identifica quando tem momentos de desafinação				x	
Compreende a intenção da peça musical					x
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical					x
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais				x	
OBSERVAÇÕES	Realização de técnica para as notas agudas, ir subindo na escala com a consoante m de boca fechada. Atenção na localização da respiração. Se nel ben sempre - necessita de mais apoio e atenção na localização das respirações. Lua Branca - atenção da localização da respiração - conscientização dos locais da respiração por propriocepção de toque no peito e na barriga.				

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Alexandra Damien		16	/	11	/ 2018 45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
15%	13%	10%	15%	15%	5%
Competências					
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x			
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais			x		
Utiliza corretamente a técnica do apoio			x		
Utiliza corretamente a técnica da respiração			x		
Tem uma postura correta para cantar		x			
Tem uma articulação e dicção correta			x		
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los			x		
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente			x		
Faz uma boa preparação das peças em casa		x			
Mostra interesse em novos desafios		x			
Identifica quando tem momentos de desafinação		x			
Compreende a intenção da peça musical			x		
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical					x
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais		x			
OBSERVAÇÕES	Utilização da técnica de mastigação nos vocalizos, assim como da técnica de consoantes nasais. Se nel be sempre – trabalho sobre a vogal "a". Lua branca - trabalho com os dedos na bochecha de modo a não deixar o maxilar anteriorizar.				

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Alexandra Damien		23	/	11	/ 2018 45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)		Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%) Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
15%	13%	10%		15%	15% 5%
Competências					
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x			
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais			x		
Utiliza corretamente a técnica do apoio			x		
Utiliza corretamente a técnica da respiração			x		
Tem uma postura correta para cantar		x			
Tem uma articulação e dicção correta			x		
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los			x		
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente			x		
Faz uma boa preparação das peças em casa		x			
Mostra interesse em novos desafios		x			
Identifica quando tem momentos de desafinação		x			
Compreende a intenção da peça musical			x		
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical					x
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais		x			
OBSERVAÇÕES	Alongamentos musculares para retirar a tensão; Os vários tipos de respiração e qual usar - experimentação; Noção de apoio – exercícios; Exercícios de resistência fonatória; Reconhecimento e várias técnicas de utilização do espaço; Exercícios articulatórios				

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Alexandra Damien		30	/	11	/ 2018 45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
16%	13%	12%	15%	15%	5%
Competências					
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x			
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais			x		
Utiliza corretamente a técnica do apoio			x		
Utiliza corretamente a técnica da respiração			x		
Tem uma postura correta para cantar		x			
Tem uma articulação e dicção correta			x		
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los			x		
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente			x		
Faz uma boa preparação das peças em casa		x			
Mostra interesse em novos desafios		x			
Identifica quando tem momentos de desafinação		x			
Compreende a intenção da peça musical			x		
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical				x	
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais		x			
OBSERVAÇÕES	Exercícios de respiração: trabalho diafragmático, respiração sustentada. Alongar os músculos. Lua branca e Se nel sempre				

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição						
Alexandra Damien		7	/	12	2018	45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)			
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)	
16%	13%	12%	15%	15%	5%	
Competências						
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente		
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x				
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais			x			
Utiliza corretamente a técnica do apoio			x			
Utiliza corretamente a técnica da respiração			x			
Tem uma postura correta para cantar		x				
Tem uma articulação e dicção correta			x			
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los			x			
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente			x			
Faz uma boa preparação das peças em casa		x				
Mostra interesse em novos desafios		x				
Identifica quando tem momentos de desafinação		x				
Compreende a intenção da peça musical			x			
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical					x	
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais		x				
OBSERVAÇÕES	Relaxamento muscular a nível da cintura escapular com associação ao método corporal. Vocalizos com associação à vibração lingual. Se nel bem senpre - trabalho sobre o significado do texto. Lua Branca- interpretação com "br" de modo a ganhar espaço na cavidade oral. Atenção na rspiração diafragmática.					

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição						
Alexandra Damien		14	/	12	2018	45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)			
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)	
17%	14%	13%	15%	15%	5%	
Competências						
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente		
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x				
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais			x			
Utiliza corretamente a técnica do apoio			x			
Utiliza corretamente a técnica da respiração			x			
Tem uma postura correta para cantar		x				
Tem uma articulação e dicção correta			x			
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los			x			
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente			x			
Faz uma boa preparação das peças em casa		x				
Mostra interesse em novos desafios		x				
Identifica quando tem momentos de desafinação		x				
Compreende a intenção da peça musical			x			
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical				x		
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais		x				
OBSERVAÇÕES	Trabalhos de ressonância com associação à mastigação. Vocalizos com bases nas consoantes nasais. Se nel ben sempre - com ressonância na cabeça, assim como a Lua Branca. Introdução "Se queres guardar um segredo"					

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição						
Alexandra Damien		18	/	1	2019	45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)			
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)	
17%	14%	13%	15%	15%	5%	
Competências						
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente		
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x				
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais			x			
Utiliza corretamente a técnica do apoio			x			
Utiliza corretamente a técnica da respiração		x				
Tem uma postura correta para cantar		x				
Tem uma articulação e dicção correta		x				
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los		x				
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente		x				
Faz uma boa preparação das peças em casa		x				
Mostra interesse em novos desafios		x				
Identifica quando tem momentos de desafinação		x				
Compreende a intenção da peça musical			x			
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical			x			
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais		x				
OBSERVAÇÕES	Revisão da peça para a audição. Técnica do relaxamento muscular. Rotação de cabeça e de ombros. Vocalizos em consoantes vibrantes e nasais. Se nel bem sempre - atenção no sítio da respiração. Lua branca - colocação vocal deve manter-se em todas as músicas e não sofrer alterações por se cantar em português. Notas graves e de peito devem continuar a ter colocação vocal. Se queres guardar um segredo - trabalho a nível da fala e da colocação vocal.					

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição						
Alexandra Damien		8	/	2	2019	45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)			
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)	
17%	14%	13%	15%	15%	5%	
Competências						
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente		
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x				
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais			x			
Utiliza corretamente a técnica do apoio			x			
Utiliza corretamente a técnica da respiração		x				
Tem uma postura correta para cantar		x				
Tem uma articulação e dicção correta		x				
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los		x				
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente		x				
Faz uma boa preparação das peças em casa		x				
Mostra interesse em novos desafios		x				
Identifica quando tem momentos de desafinação		x				
Compreende a intenção da peça musical			x			
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical			x			
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais		x				
OBSERVAÇÕES	Vocalizos em consoantes oclusivas + vibrantes e nasais. Vocalizo com u. Canto di una Guecha - interpretação com "u" e depois com a vogal "o". Una volta che Bastiano - leitura do poema e repetição com o ritmo.					

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição						
Alexandra Damien		1	/	3	2019	45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)			Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)		Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
17%	14%	13%		15%	15%	5%
Competências						
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente		
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x				
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais			x			
Utiliza corretamente a técnica do apoio			x			
Utiliza corretamente a técnica da respiração		x				
Tem uma postura correta para cantar		x				
Tem uma articulação e dicção correta		x				
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los		x				
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente		x				
Faz uma boa preparação das peças em casa		x				
Mostra interesse em novos desafios		x				
Identifica quando tem momentos de desafinação		x				
Compreende a intenção da peça musical			x			
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical			x			
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais		x				
OBSERVAÇÕES	Vocalizos com consoante plosiva (papepipopu). Una volta che Bastianno - execução com "u" com maior projeção - alguma incerteza ainda nas notas musicais. Leitura do texto da última página, bem projetado e articulado. Canto di una Guecha - interpretação com a vogal "u". Trabalho sobre a continuidade das frases e a não quebra na respiração. Trabalho sobre as dinâmicas.					

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição						
Alexandra Damien		29	/	3	/ 2019	45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)			
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)		Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
19%	16%	15%		15%	15%	7%
Competências						
		Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas			x			
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais			x			
Utiliza corretamente a técnica do apoio			x			
Utiliza corretamente a técnica da respiração			x			
Tem uma postura correta para cantar			x			
Tem uma articulação e dicção correta		x				
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los		x				
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente			x			
Faz uma boa preparação das peças em casa			x			
Mostra interesse em novos desafios			x			
Identifica quando tem momentos de desafinação			x			
Compreende a intenção da peça musical				x		
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical				x		
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais			x			
OBSERVAÇÕES	Vocalizos com grande trabalho articulatório (zituzitu). Canto di una Guecha - Atenção no aperto vocal. Exagerar nas dinâmicas de modo a dar corpo e presença vocal. Una volta che Bastiano - leitura do texto com ressonância de cabeça e na tessitura aguda. Interpretação com a vogal aguda "i".					

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Alexandra Damien		5	/	4	2019
45 min.					
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
19%	16%	15%	15%	15%	7%
Competências					
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x			
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais		x			
Utiliza corretamente a técnica do apoio		x			
Utiliza corretamente a técnica da respiração		x			
Tem uma postura correta para cantar		x			
Tem uma articulação e dicção correta	x				
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los	x				
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente		x			
Faz uma boa preparação das peças em casa		x			
Mostra interesse em novos desafios		x			
Identifica quando tem momentos de desafinação		x			
Compreende a intenção da peça musical			x		
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical			x		
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais		x			
OBSERVAÇÕES	Trabalho das peças com leitura somente de vogais. Leitura do texto antes de cantar para colocar a voz na ressonância/espaco correta.				

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição						
Alexandra Damien		12	/	4	2019	45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)			Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)		Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
19%	18%	17%		15%	15%	8%
Competências						
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente		
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas	x					
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais	x					
Utiliza corretamente a técnica do apoio		x				
Utiliza corretamente a técnica da respiração		x				
Tem uma postura correta para cantar		x				
Tem uma articulação e dicção correta	x					
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los	x					
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente	x					
Faz uma boa preparação das peças em casa	x					
Mostra interesse em novos desafios		x				
Identifica quando tem momentos de desafinação		x				
Compreende a intenção da peça musical		x				
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical		x				
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais		x				
OBSERVAÇÕES	Vocalizos em consoante nasal de modo a trabalhar ressonância e em consoante fricativa (z) de modo a controlar o fluo aéreo. Foi notado algum ar na voz e dificuldade em alcançar as notas agudas. A aluna queixou-se de dor na garganta recorrente e especialmente nas notas agudas. Canto di Guecha – A aluna interpretou a peça com a consoante “m” e sentiu dificuldade nas notas agudas. Una volta che Bastiano – A aluna apenas cantou a 1ª página da peça em “u” devido à dor apresentada na realização da peça musical. A aula foi cancelada devido a queixas vocais por parte da aluna.					

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição						
Alexandra Damien		10	/	5	2019	45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)			Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)		Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
19%	18%	17%		15%	15%	8%
Competências						
		Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x				
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais		x				
Utiliza corretamente a técnica do apoio			x			
Utiliza corretamente a técnica da respiração			x			
Tem uma postura correta para cantar		x				
Tem uma articulação e dicção correta		x				
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los		x				
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente		x				
Faz uma boa preparação das peças em casa		x				
Mostra interesse em novos desafios		x				
Identifica quando tem momentos de desafinação			x			
Compreende a intenção da peça musical			x			
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical			x			
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais			x			
OBSERVAÇÕES	Vocalizos com atenção no ataque soprado. Canto di una guecha – é preciso mais apoio, mais intenção e mais intensidade. Una volta che Bastianno – cantar sem receio, com mais confiança, dar mais som e realizar uma articulação abertada. O cessate di piagarmi - perfeito. Queres guardar um segredo - perfeito					

Aulas observadas da aluna Leonor Monteiro

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Leonor Monteiro		1	/	11	/ 2018 45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
13%	12%	10%	15%	12%	5%
Competências					
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas			x		
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais			x		
Utiliza corretamente a técnica do apoio			x		
Utiliza corretamente a técnica da respiração			x		
Tem uma postura correta para cantar			x		
Tem uma articulação e dicção correta			x		
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los			x		
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente		x			
Faz uma boa preparação das peças em casa		x			
Mostra interesse em novos desafios			x		
Identifica quando tem momentos de desafinação		x			
Compreende a intenção da peça musical		x			
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical			x		
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais			x		
OBSERVAÇÕES	Vocalizos com vibrantes, nasais e a vogal "u". Atenção na colocação vocal e no ar na voz. Pouco apoio corporal e posição da cabeça incorreta.Lascia ch’io pianga – voz com muito ar. Execução da peça com a vogal "u", corretamente e atenção para acontecer exatamente o mesmo em todas as outras vogais. Una dama quindici anni – tensão nos músculos da cintura escapular. Leitura com a voz numa tessitura aguda e ressonância de cabeça.				

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Leonor Monteiro		8 / 11 / 2018		45 min.	
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
13%	12%	10%	15%	12%	5%
Competências					
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas			x		
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais			x		
Utiliza corretamente a técnica do apoio			x		
Utiliza corretamente a técnica da respiração			x		
Tem uma postura correta para cantar			x		
Tem uma articulação e dicção correta			x		
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los			x		
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente		x			
Faz uma boa preparação das peças em casa		x			
Mostra interesse em novos desafios			x		
Identifica quando tem momentos de desafinação		x			
Compreende a intenção da peça musical		x			
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical			x		
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais			x		
OBSERVAÇÕES	Vocalizos com vibrantes, nasais e a vogal "u". Trabalho de relaxamento muscular. Trabalho em ambas as peças apenas de vocais utilizando a técnica de leitura de vogais.				

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Leonor Monteiro		15	/	11	/ 2018 45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
13%	12%	10%	15%	12%	5%
Competências					
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas			x		
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais			x		
Utiliza corretamente a técnica do apoio			x		
Utiliza corretamente a técnica da respiração			x		
Tem uma postura correta para cantar			x		
Tem uma articulação e dicção correta			x		
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los			x		
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente		x			
Faz uma boa preparação das peças em casa		x			
Mostra interesse em novos desafios			x		
Identifica quando tem momentos de desafinação		x			
Compreende a intenção da peça musical		x			
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical			x		
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais			x		
OBSERVAÇÕES	Vocalizos com todas as vogais. Trabalho de relaxamento muscular. Trabalho em vogais para anular o ar na voz em todas as peças musicais. Atenção na respiração e não deixar subir para o peito.				

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Leonor Monteiro		22 / 11 / 2018		45 min.	
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
15%	13%	12%	15%	13%	6%
Competências					
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x			
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais		x			
Utiliza corretamente a técnica do apoio		x			
Utiliza corretamente a técnica da respiração		x			
Tem uma postura correta para cantar		x			
Tem uma articulação e dicção correta			x		
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los			x		
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente		x			
Faz uma boa preparação das peças em casa		x			
Mostra interesse em novos desafios		x			
Identifica quando tem momentos de desafinação		x			
Compreende a intenção da peça musical		x			
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical			x		
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais			x		
OBSERVAÇÕES	Vocalizos de extensão vocal. O del mio dolce ardor - ler a letra com ressonância de cabeça e ter atenção à colocação vocal. Lascia ch'io pianga - trabaho articulatório e abertura bocal. Ter atenção no espaço vocal e não deixar cair a última aula.				

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição						
Leonor Monteiro		29	/	11	/ 2018	45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)			
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)	
15%	13%	12%	15%	13%	6%	
Competências						
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente		
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x				
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais		x				
Utiliza corretamente a técnica do apoio		x				
Utiliza corretamente a técnica da respiração		x				
Tem uma postura correta para cantar		x				
Tem uma articulação e dicção correta			x			
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los			x			
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente		x				
Faz uma boa preparação das peças em casa		x				
Mostra interesse em novos desafios		x				
Identifica quando tem momentos de desafinação		x				
Compreende a intenção da peça musical		x				
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical			x			
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais			x			
OBSERVAÇÕES	Trabalho de consoantes fricativas e vogal "u". L'ho perduta - leitura da letra com voz na tessitura aguda e ressonância de cabeça. O del mio dolce ardor - ouvir melodia, ler o texto em várias ressonâncias e com o ritmo.					

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Leonor Monteiro		6	/	12	2018
					45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Domínio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
15%	13%	12%	15%	13%	6%
Competências					
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x			
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais		x			
Utiliza corretamente a técnica do apoio		x			
Utiliza corretamente a técnica da respiração		x			
Tem uma postura correta para cantar		x			
Tem uma articulação e dicção correta			x		
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los			x		
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente		x			
Faz uma boa preparação das peças em casa		x			
Mostra interesse em novos desafios		x			
Identifica quando tem momentos de desafinação		x			
Compreende a intenção da peça musical		x			
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical			x		
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais			x		
OBSERVAÇÕES	Trabalho de consoantes vibrantes e nasais. L'ho perduta - técnica de sobrearticulação. Atenção na respiração no peito. Dizer o texto com ritmo e colocação no espaço vocal projetado. Atenção na dicção visto que a aluna realiza uma articulação fechada nas notas agudas O del mio dolce ardor- atenção na duração das notas. Falta espírito e sensibilidade.				

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição							
Leonor Monteiro		13	/	12	2018	45 min.	
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)			Saber Ser e Estar (40%)			
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)		Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)	
15%	13%	12%		15%	13%	6%	
Competências							
				Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas					x		
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais					x		
Utiliza corretamente a técnica do apoio					x		
Utiliza corretamente a técnica da respiração					x		
Tem uma postura correta para cantar					x		
Tem uma articulação e dicção correta						x	
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los						x	
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente					x		
Faz uma boa preparação das peças em casa					x		
Mostra interesse em novos desafios					x		
Identifica quando tem momentos de desafinação					x		
Compreende a intenção da peça musical					x		
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical						x	
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais						x	
OBSERVAÇÕES	Técnica de fricativas para regular a respiração. Expiração em "s" com força. Vocalizos em ressonância nasal. O del mio dolce ardor - atenção no ar na voz. Lascia ch'io pianga - perfeita. L'ho perduta - atenção na transição para os graves por causa do ar na voz.						

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição							
Leonor Monteiro		17	/	1	2019	45 min.	
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)			Saber Ser e Estar (40%)			
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)		Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)	
15%	13%	12%		15%	13%	6%	
Competências							
				Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas					x		
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais					x		
Utiliza corretamente a técnica do apoio					x		
Utiliza corretamente a técnica da respiração					x		
Tem uma postura correta para cantar					x		
Tem uma articulação e dicção correta						x	
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los						x	
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente					x		
Faz uma boa preparação das peças em casa					x		
Mostra interesse em novos desafios					x		
Identifica quando tem momentos de desafinação					x		
Compreende a intenção da peça musical					x		
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical						x	
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais						x	
OBSERVAÇÕES	Relaxamento muscular. Técnica de rotação de ombros e de cabeça. Espreguiçar. Vocalizo em Br e "Tirutiru". O del mio dolce ardor - atenção nos tempos nas notas longas. Lascia ch'io pianga - atenção nos tempos.						

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Leonor Monteiro		24	/	1	/ 2019 45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
15%	13%	12%	15%	13%	6%
Competências					
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x			
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais		x			
Utiliza corretamente a técnica do apoio		x			
Utiliza corretamente a técnica da respiração		x			
Tem uma postura correta para cantar		x			
Tem uma articulação e dicção correta			x		
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los			x		
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente		x			
Faz uma boa preparação das peças em casa		x			
Mostra interesse em novos desafios		x			
Identifica quando tem momentos de desafinação		x			
Compreende a intenção da peça musical		x			
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical			x		
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais			x		
OBSERVAÇÕES	Exercícios de relaxamento muscular com o método corporal. O del mio dolce ardor - perfeito. Lascia ch'io pianga - atenção nos tempos e na respiração nos sítios corretos.				

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição						
Leonor Monteiro		31	/	1	2019	45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)			Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)		Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
15%	13%	12%		15%	13%	6%
Competências						
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente		
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x				
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais		x				
Utiliza corretamente a técnica do apoio		x				
Utiliza corretamente a técnica da respiração		x				
Tem uma postura correta para cantar		x				
Tem uma articulação e dicção correta			x			
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los			x			
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente		x				
Faz uma boa preparação das peças em casa		x				
Mostra interesse em novos desafios		x				
Identifica quando tem momentos de desafinação		x				
Compreende a intenção da peça musical		x				
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical			x			
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais			x			
OBSERVAÇÕES	Técnicas de sobrearticulação. Peças musicais interpretadas a andar pela sala para estimular movimento vocal.					

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Leonor Monteiro _____ 7 / 2 / 2019 _____ 45 min. _____					
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Domínio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
15%	13%	12%	15%	13%	6%
Competências					
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x			
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais		x			
Utiliza corretamente a técnica do apoio		x			
Utiliza corretamente a técnica da respiração		x			
Tem uma postura correta para cantar		x			
Tem uma articulação e diction correta			x		
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los			x		
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente		x			
Faz uma boa preparação das peças em casa		x			
Mostra interesse em novos desafios		x			
Identifica quando tem momentos de desafinação		x			
Compreende a intenção da peça musical		x			
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical			x		
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais			x		
OBSERVAÇÕES	Vocalizos em ressonância "m" e consoantes vibrantes "pr". Atribuição das peças "Dans un bois solitaire" e "Ich liebe dich" - leitura de letra e melódica.				

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição					
Leonor Monteiro		28	/	2	/ 2019 45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
15%	13%	12%	15%	13%	6%
Competências					
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x			
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais		x			
Utiliza corretamente a técnica do apoio		x			
Utiliza corretamente a técnica da respiração		x			
Tem uma postura correta para cantar		x			
Tem uma articulação e dicção correta			x		
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los			x		
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente		x			
Faz uma boa preparação das peças em casa		x			
Mostra interesse em novos desafios		x			
Identifica quando tem momentos de desafinação		x			
Compreende a intenção da peça musical		x			
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical			x		
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais			x		
OBSERVAÇÕES	Vocalizo em ressonância "m" e cm consoantes fricativas. Dans un bois solitaire - ter atenção na colocação vocal. Dar intenção musical. Tentar narrar a história ao longo da música, dar mais energia e contrastes de andamento. Esta palavra saudade - atenção na tensão nos ombros e na postura. Tentar cantar a música memorizada para mostrar mais atenção à interpretação emocional. Ich liebe dich - a letra não é percetível.				

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição						
Leonor Monteiro		14	/	3	2019	45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)			Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)		Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
15%	14%	13%		15%	15%	9%
Competências						
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente		
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x				
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais		x				
Utiliza corretamente a técnica do apoio		x				
Utiliza corretamente a técnica da respiração		x				
Tem uma postura correta para cantar		x				
Tem uma articulação e dicção correta		x				
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los		x				
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente		x				
Faz uma boa preparação das peças em casa		x				
Mostra interesse em novos desafios		x				
Identifica quando tem momentos de desafinação		x				
Compreende a intenção da peça musical		x				
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical			x			
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais			x			
OBSERVAÇÕES	Vocalizos de consoantes vibrantes e vogal "a/i". Trabalho de articulação sobre a peça Ich liebe dich. Leitura de vogais, leitura de sobrearticulação sobre toda a peça e execução melódica com articulação aberta.					

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição						
Leonor Monteiro		2	/	5	2019	45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)		Saber Ser e Estar (40%)			
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)	Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)	
15%	14%	13%	15%	15%	9%	
Competências						
		Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente	
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas		x				
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais		x				
Utiliza corretamente a técnica do apoio			x			
Utiliza corretamente a técnica da respiração			x			
Tem uma postura correta para cantar		x				
Tem uma articulação e dicção correta		x				
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los			x			
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente		x				
Faz uma boa preparação das peças em casa		x				
Mostra interesse em novos desafios		x				
Identifica quando tem momentos de desafinação		x				
Compreende a intenção da peça musical			x			
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical			x			
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais			x			
OBSERVAÇÕES	Vocalizos com consoantes vibrantes e vogais "i/u". Dans un bois solitaire - não ter receio em soltar a voz. Quando a dinâmica é piano, não perder a voz. Esta palavra saudade - demonstrar mais confiança e confiar na melodia do piano. Lascia ch'io pianga - respiração estava mais alta por causa do stress em relação à peça anterior - notas ficam sem "cor" e a voz com ar. L'ho perduta - ter atenção na intenção musical.					

Grelha de Registo de Observação / Avaliação - Aula / Audição						
Leonor Monteiro		23	/	5	2019	45 min.
Saber (20%)	Saber Fazer (40%)			Saber Ser e Estar (40%)		
Capacidade de identificar e aplicar conceitos e terminologias Musicais (20%)	Interpretação e execução de uma peça musical (20%)	Dominio na utilização de diferentes técnicas de execução e interpretação de uma peça musical (20%)		Sentido de responsabilidade (15%)	Participação ativa na aula e nas actividades (15%)	Capacidade de se envolver em projetos e audições musicais (10%)
15%	14%	13%		15%	15%	9%
Competências						
	Sempre	Quase Sempre	Algumas Vezes	Raramente		
Interpreta corretamente as indicações que lhe são dadas	x					
Tem facilidade em alterar comportamentos vocais	x					
Utiliza corretamente a técnica do apoio		x				
Utiliza corretamente a técnica da respiração		x				
Tem uma postura correta para cantar	x					
Tem uma articulação e dicção correta	x					
Compreende os seus erros e faz os ajustes para corrigi-los		x				
Consegue reproduzir novos exercícios rapidamente	x					
Faz uma boa preparação das peças em casa	x					
Mostra interesse em novos desafios	x					
Identifica quando tem momentos de desafinação	x					
Compreende a intenção da peça musical		x				
Mostra sensibilidade na reprodução da peça musical		x				
Aplica as técnicas referidas em aula nas peças musicais		x				
OBSERVAÇÕES	Vocalizos para extensão vocal. Revisão de todas as peças musicais.					

Anexo IV
**Questionários efetuados às alunas sujeitas ao projeto
educativo**

Questionário – Projeto de Investigação-Ação 2018-2019

1. Quais as maiores dificuldades sentidas durante as aulas?

No início das aulas, sentia-me desconfortável porque não conhecia a professora e, por isso, fiquei ansiosa com a possibilidade dos exercícios propostos.

2. Quais as maiores diferenças observadas na voz e no corpo, após a aplicação das técnicas no decorrer das aulas?

No princípio, tinha o meu corpo muito tenso e cantava muito pouco. Depois, quando, durante uma aula, a professora cantou e mostrou o corpo suavemente. Ao longo das aulas, fui sentindo mais conforto, era mais relaxada porque começava a aplicar algumas técnicas.

3. Em que aspeto acha que as técnicas utilizadas em aula melhoraram a performance vocal do dia-a-dia?

Atualmente, sinto muito mais à vontade a professora cantar, como uma "cantante natural". Com as técnicas, consigo perceber o que a professora me ensina e sei fazer a minha dicção, principalmente com as exercícios que me fazem cantar todos os palavras diferentes. Deixei de falar tão baixo e com muita vergonha, no início, para no mesmo.

4. Numa escala de 1-5, qual a sua opinião relativamente à pertinência e importância do projeto realizado? Justifique a sua escolha.

- ☐ 5 - Muito importante
- ☒ 4 - Importante
- ☐ 3 - Relevante
- ☐ 2 - Irrelevante
- ☐ 1 - Sem opinião

Acho importante porque aprendo como é que eu a falar posso perceber a minha voz, cantando mais, por vezes, tenho dificuldade na escutação das técnicas, talvez por ficar nervosa.

Maria João Machado

4/6/2019

Questionário – Projeto de Investigação-Ação 2018-2019

1. Quais as maiores dificuldades sentidas durante as aulas?

No princípio das aulas sentia dificuldade em "soltar" a
mandíbula para as exercícios a falar e a cantar, senti também
dificuldade em respirar para a breathy.

2. Quais as maiores diferenças observadas na voz e no corpo, após a aplicação das técnicas no decorrer das aulas?

Deves de ser foi aperfeiçoada na realização dos exercícios.
A minha voz ficou mais solta por causa dos exercícios
de relaxamento e o meu corpo menos tenso, principalmente
depois de fazer a técnica de Alexander.

3. Em que aspeto acha que as técnicas utilizadas em aula melhoraram a performance vocal do dia-a-dia?

Comecei a ter mais atenção na maneira como utilizo
a minha voz, a falar e nos músculos que utilizo para
cantar e falar. A voz passou mais fluída durante o
tempo e isso ajudou-me a quando cantava as peças
antigas e quando fiz os exercícios vocais.

4. Numa escala de 1-5, qual a sua opinião relativamente à pertinência e importância do projeto realizado? Justifique a sua escolha.

- ☒ 5 - Muito importante
☐ 4 - Importante
☐ 3 - Relevante
☐ 2 - Irrelevante
☐ 1 - Sem opinião

Acho muito importante porque me fez perceber a
relação entre a canto e a fala, e que a fala pode
prejudicar a minha voz quando canto, e ao contrário também.

Háptica Oliveira

21/05/2019

Questionário – Projeto de Investigação-Ação 2018-2019

1. Quais as maiores dificuldades sentidas durante as aulas?

Tive dificuldade em fazer a respiração para a música e também em tirar a voz da música. De vez em quando quando a professora pediu para fazer trava-línguas eu não conseguia fazer bem.

2. Quais as maiores diferenças observadas na voz e no corpo, após a aplicação das técnicas no decorrer das aulas?

Comencei a respirar que os músculos do corpo estavam muito duros quando a professora pediu para fazer as massagens. Depois de algumas aulas eu não sentia a garganta rasar e a professora disse que a minha respiração ficou a brilhar.

3. Em que aspeto acha que as técnicas utilizadas em aula melhoraram a performance vocal do dia-a-dia?

Comencei a falar com a boca mais aberta e a respirar no peito e a minha respiração ficou com que os meus olhos abriam. Senti também que as palavras me entendiam melhor.

4. Numa escala de 1-5, qual a sua opinião relativamente à pertinência e importância do projeto realizado? Justifique a sua escolha.

- ☒ 5 - Muito importante
☐ 4 - Importante
☐ 3 - Relevante
☐ 2 - Irrelevante
☐ 1 - Sem opinião

Senti muito das aulas da professora e do trabalho que ela fez consegue fazer melhor como cantor e falar bem.

Maria Lemos Fidalgo

14/06/2019

Anexo V
Partituras utilizadas no decorrer das aulas apresentadas no capítulo

Partitura ária antiga Già il solle dal Giange, A. Scarlatti.

74 Già il sole dal Gange
Oor Ganges now launches
Cazanova

English version by
Rev. Theodore Baker

Allegro giusto 4/16

Voice

Piano

75

76

Copyright, 1914, by G. Schirmer, Inc.
Copyright renewed, 1944, by Theodore Baker

77

78

79

80

Partitura Quem Embarca

3 QUEM EMBARCA, QUEM EMBARCA?

Tempo de Boccacchio (4/4)

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

Partitura O meu Amado Menino, F. Lopes Graça

[illegible]

Partitura ária antiga Amarilli, mia bella, G. Caccini.

[illegible]

Partitura Batti Batti, o bel Masetto, Don Giovanni, W. A. Mozart.

106

No. 12. "Batti, batti, o bel Masetto."

Aria.

Andante grazioso.

Zerlina.

1. Bat - ti, bat - ti, o bel Ma - set - to, in tua po - vo - ra zer -
Canst thou see me, un - for - give - en. Here in sor - row stand and

p sempre legato

2. an - sta - ro qui come a - gal - li - so - la le tuo bot - te ad a - spi -
languish! Oh Ma - set - to, end my an - guish. Come and let's be friends a -

3. tar. Bat - ti, bat - ti la tua zer - li - so; sta - ro
gain. Canst thou see me here stand and languish! Oh Ma -

(Masetto comes on)

4. qui - sta - ro qui - le tuo bot - te ad a - spi - tar
set - to end my languish. Come and let's be friends a - gal -

5. Canst thou stranger re - joice re -
Oh believe, I sore re - pent it.

15187

107

1. Canst - thou stranger re - joice re -
But I did not under - stand. Come, no long - er thou re -

2. an - sta - ro qui come a - gal - li - so - la le tuo bot - te ad a - spi -
sent it, give me kind - ly thy dear hand, oh give - thy

3. clas - ha - clas - sa - pri - so - pri - ha -
hand, thy hand, Oh give - me thy dear

sf

(Masetto goes away again, but not so crossly as he even looks a few glances at Zerlina.)

4. clas - ha - clas - sa - pri - so - pri - ha -
hand. But - ti, bat - ti, o bel Ma -
Canst thou see me, un - for -

Wood Coc. enters.

5. set - to, so - la po - vo - ra zer - li - so; sta - ro qui come a - gal -
giv - en, Here in - sor - row stand and languish! Oh Ma - set - to, end my

15187

108 (still trying to get out of Noette's hands he always draws back.)

mi - al in non - ten - do - ed - al - lo - gri - a not - teg
bless us, Not a frown shall - er dis - - tress us, While - nit - ad ant de -

But - ti, but - ti! sta - ri - qui - le tue bottes ad - a - spect
Stand and laughish, Oh Ma - set - to, ening anguish, Come, and let's be friends a -

car. gaia. Ah, is vo - do, Ah, on - fess it. Ah, on - fess it.

non hai co - ro, ah non hai
ah, on - fess it. Ah, on - fess it.

(Here Zerlina seizes one of his hands.) Allegro.

cu - re, ah, lo vo - do, ton hai co - ro. Pa - re, pa - re, vi - ta
long - er, thou no long - er canst withstand me. Peace and joy once more shall

10/107

109

mi - al in non - ten - do - ed - al - lo - gri - a not - teg
bless us, Not a frown shall - er dis - - tress us, While - nit - ad ant de -

gri - a not - teg di - vo - glum pas - sor,
light - ed All - our days shall sweet - ly glide.

not - teg di - vo - glum pas - sor, not - teg
All - our days shall sweet - ly glide. All - our

di - vo - glum pas - sor, not - teg di - vo - glum pas -
days shall sweet - ly glide. All - our days shall sweet - ly

car. Pa - re, pa - re, vi - ta mi - al Pa - re, pa - re, vi - ta
glide. Peace and joy - a - gain, shall Here and joy - a - gain, shall

10/117

110

mi - al in non - ten - do - ed - al - lo - gri - a not - teg
bless us, Not a frown shall - er dis - - tress us, While - nit - ad ant de -

(Noette, who persuaded, goes joyfully on his bride.)

di - vo - glum pas - sor, si, si, si, si, si, not - teg
days shall sweet - ly glide, yes, yes, yes, yes, yes, All - our

di - vo - glum pas - sor, si, si, si, si, si, not - teg di - vo - glum pas -
days shall sweet - ly glide, yes, yes, yes, yes, yes, All - our days shall sweet - ly

not - teg di - vo - glum pas - sor, di - vo - glum pas -
glide, shall sweet - ly glide, shall sweet - ly, sweet - ly

car. glide. pp

10/127

Partitura Vedrai Carino, Don Giovanni, W. A. Mozart.

CD Sheet Music

Mozart
Vedrai, carino
from Don Giovanni

Andante

meno voce

Vo - drai, ca - ri - no, un sai buo - ni - no,
for sei tu - mi - ti, dai dir, vien di - bi - te - o - cen,
che bel ri - me - dio ti vo - gio dar,
E na - tu - ra - lo, non dà di - ngu - sto
Sen - ti - lo bel - le re,
too - ca - mi qua, sen - ti - lo bat - te re, sen - ti - lo bat - te re,
too - ca - mi qua, non - ti - lo bat - te re, sen - ti - lo
bat - te re, sen - ti - lo bat - te re, too - ca - mi qua

2

3

4

CD Sheet Music (Int) - Mozart - Vedrai, carino

CD Sheet Music (Int) - Mozart - Vedrai, carino

qual - qual - sen - ti - lo bat - te re, too - ca - mi qua, qual
too - ca - mi qua, qual too - ca - mi qua, qual too - ca - mi qua
too - ca - mi qua, non - ti - lo bat - te re, sen - ti - lo
bat - te re, sen - ti - lo bat - te re, too - ca - mi qua

pp

Partitura Se tu m'ami, G. Pergolesi.

7

Arietta

di G. B. Pergolesi di Jesi, 1710 = 1736/

Andantino.

Pianoforte.

So tu

Andantino.

p

rit.

p

m'a - mi se to so - spi - ri töl per me, gen - til pi - òr

pp

Fa - sto - rei - lo sei sog - get - to Fa - ril - men - to a fin - gan - nar

pp

Fa - cil - men - to a fin - gan - nar. Bel - la ro - sa per - po - ri - na O - gi Sil - vio

pp

Fin.

pp

Fin.

cresc.

sen - gli - rà Con la sen - sa del - lo - spi - na Do man poi la spre - zo - rà,

cresc.

24

p

Andante

Ho do - lor de' tuoi mar - ti - ri Ho di - let - to del tuo Amor.

p

rit.

Ma se pen - si che so - let - to lo ti deb - ba ri - a - mar

rit.

cresc.

Fa - sto - rei - lo, sei sog - get - to fa - cil - men - to a fin - gan - nar

10

f

pp

do - man poi la spre - zo - rà ma de - glio - mi il con - si - glio

f

pp

lo per me non se - cui - rò Non ger - che mi rea - ce il di - cto

f

pp

gli al - tri fin - ri spre - zo - rò.

p

rit.

Del 8 al Fine.

Oh! Que calma...

Andante Assai (2.ª)

Alto

Oh! que calma vai na-
bor-da d'água, bor-da

in - do Ail on sei - dor de cam - pa ou a - dor, por la an - das
d'a - gua Ail bor - da... d'a - gua sen - ta - rem - - - - - mas vai - a - ma bon - do d'a - gos

Al En - cas - ta - do jo - ri - ta bra - m - - - - - tem -
Ail Que que - en - ti - ba - a

Recollido na Beira Baixa, por Amôr Santos.

Partitura Marito io vorrei, La Finta Semplice, W. A. Mozart.

[illegible]

28 Gaetano Donizetti (1797-1848)
"Convien partir"
da *La figlia del reggimento*

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344

345

346

347

348

349

350

351

352

353

354

355

356

357

358

359

360

361

362

363

364

365

366

367

368

369

370

371

372

373

374

375

376

377

378

379

380

381

382

383

384

385

386

387

388

389

390

391

392

393

394

395

396

397

398

399

400

401

402

403

404

405

406

407

408

409

410

411

412

413

414

415

416

417

418

419

420

421

422

423

424

425

426

427

428

429

430

431

432

433

434

435

436

437

438

439

440

441

442

443

444

445

446

447

448

449

450

451

452

453

454

455

456

457

458

459

460

461

462

463

464

465

466

467

468

469

470

471

472

473

474

475

476

477

478

479

480

481

482

483

484

485

486

487

488

489

490

491

492

493

494

495

496

497

498

499

500

501

502

503

504

505

506

507

508

509

510

511

512

513

514

515

516

517

518

519

520

521

522

523

524

525

526

527

528

529

530

531

532

533

534

535

536

537

538

539

540

541

542

543

54

Partitura Tre giorni son che Nina, G. Pergolesi.

2

NINA.

Andantino. G. B. Pergolesi.

Singstimme.

Tre Ta - ge schon ruht Ni - na, ruht Ni - na in
Tre gior - ni son scho - ni, na, che - ni - na, che

PIANO.

tie - fen Schlaf, fñhlt nicht der Son - ne Strahl, der ih - re Wan - ge
Ni - na in let - to se ne sta - , in let - to se ne

truf. Ho - re der Cym - bel und Flö - ten - Schall, er - wa - che, o Ni -
sin. Pf - furt, flm - pu - ni, cem - ba - li, sve - glia - te mia Ni -

Sopr.

3

net - ta, er - wa - che, o Ni - net - ta, in si - som Traum be
net - ta, sve - glia - te mia Ni - net - ta, ac - cò non dor - mi

fun - gen ein. En - gel lag sie da! O mich te sie er - wa - chen, o
piu, ac - cò non dor - mi piu, sve - glia - te mia Ni - net - ta, sve -

mich te sie er - wa - chen, wie se - lig wär' ich da!
glia - te mia Ni - net - ta, ac - cò non dor - mi piu.

da! wie se - lig wär' ich da.
piu, ac - cò non dor - mi piu.

da! wie se - lig wär' ich da.
piu, ac - cò non dor - mi piu.

Sopr.

Partitura Vergebliches Ständchen, J. Brahms.

12 (92)

4. Vergebliches Ständchen

Niederheinisches Volkslied

Lebhaft und gut gelaunt

Singstimme

(Er) Gu - ten A - bend, mein Schatz, gu - ten

Pianoforte

A - bend, mein Kind, gu - ten A - bend, mein Kind!

ich komm aus Lieb zu dir, ach, mach mir auf die Tür, mach mir auf die Tür,

mach mir auf, mach mir auf, mach mir auf die Tür!

J. B. 137

(92) 13

(Sie) Mein Tür ist ver - schlos - sen, ich laß dich nicht ein,

ich laß dich nicht ein; Mut - ter die

rit mir - klag, wärest du her - ein mit - Fug, wärs mit mir vor - bei,

wärs mit mir, wärs mit mir, wärs mit mir vor - bei!

J. B. 137

14 (94)

(Er) So kalt ist die Nacht, so eisig der Wind,

so eisig der Wind, daß mir das

Hier er - fröst, mein Lieb er - st - scheit wird, öff - ne mir, mein Kind,

Lebhafter
öff - ne mir, öff - ne mir, öff - ne mir, mein Kind!

95 (15)

(Sie) Lö - schet dein Lieb, laß sie lö - schen nur,

laß sie lö - schen nur! Lö - schet sie im - mer - zu,

geh heim zu Bett, zur Ruh, gu - te Nacht, mein Knab, gu - te Nacht,

gu - te Nacht, gu - te Nacht, mein Knab!

J. B. 127

J. B. 127

Partitura Donne Vaghe, La serva padrona, G. Paisiello.

Donne vaghe
愛らしい女たちよ

Andante con moto J = 72 Giovanni Paisiello (1781-1840)

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344

345

346

347

348

349

350

351

352

353

354

355

356

357

358

359

360

361

362

363

364

365

366

367

368

369

370

371

372

373

374

375

376

377

378

379

380

381

382

383

384

385

386

387

388

389

390

391

392

393

394

395

396

397

398

399

400

401

402

403

404

405

406

407

408

409

410

411

412

413

414

415

416

417

418

419

420

421

422

423

424

425

426

427

428

429

430

431

432

433

434

435

436

437

438

439

440

441

442

443

444

445

446

447

448

449

450

451

452

453

454

455

456

457

458

459

460

461

462

463

464

465

466

467

468

469

470

471

472

473

474

475

476

477

478

479

480

481

482

483

484

485

486

487

488

489

490

491

492

493

494

495

496

497

498

499

500

501

502

503

504

505

506

507

508

509

510

511

512

513

514

515

516

517

518

519

520

521

522

523

524

525

526

527

528

529

530

531

532

533

534

535

536

537

538

539

540

541

542

543

544

545

546

547

548

549

550

551

552

553

554

555

556

557

558

559

560

561

562

563

564

565

566

567

568

569

570

571

572

573

574

575

576

577

578

579

580

581

582

583

584

585

586

587

588

589

590

591

592

593

594

595

596

597

598

599

600

601

602

603

604

605

606

607

608

609

610

611

612

613

614

615

616

617

618

619

620

621

622

623

624

625

626

627

628

629

630

631

632

633

634

635

636

637

638

639

640

641

642

643

644

645

646

647

648

649

650

651

652

653

654

655

656

657

658

659

660

661

662

663

664

665

666

667

668

669

670

671

672

673

674

675

676

677

678

679

680

681

682

683

684

685

686

687

688

689

690

691

692

693

694

695

696

697

698

699

700

701

702

703

704

705

706

707

708

709

710

711

712

713

714

715

716

717

718

719

720

721

722

723

724

725

726

727

728

729

730

731

732

733

734

735

736

737

738

739

740

741

742

743

744

745

746

747

748

749

750

751

752

753

754

755

756

757

758

759

760

761

762

763

764

765

766

767

768

769

770

771

772

773

774

775

776

777

778

779

780

781

782

783

784

785

786

787

788

789

790

791

792

793

794

795

796

797

798

799

800

801

802

803

804

805

806

807

808

809

810

811

812

813

814

815

816

817

818

819

820

821

822

823

824

825

826

827

828

829

830

831

832

833

834

835

836

837

838

839

840

841

842

843

844

845

846

847

848

849

850

851

852

853

854

855

856

857

858

859

860

861

862

863

864

865

866

867

868

869

870

871

872

873

874

875

876

877

878

879

880

881

882

883

884

885

886

887

888

889

890

891

892

893

894

895

896

897

898

899

900

901

902

903

904

905

906

907

908

909

910

911

912

913

914

915

916

917

918

919

920

921

922

923

924

925

926

927

928

929

930

931

932

933

934

935

936

937

938

939

940

941

942

943

944

945

946

947

948

949

950

951

952

953

954

955

956

957

958

959

960

961

962

963

964

965

966

967

968

969

970

971

972

973

974

975

976

977

978

979

980

981

982

983

984

985

986

987

988

989

990

991

992

993

994

995

996

997

998

999

1000



Die Forelle (letra em português), F. Schubert.

2 (132)

Die Forelle.

Gedicht von Chr. Fr. D. Schubert.

Für eine Singstimme mit Begleitung des Pianoforte

Schubert's Werke.

componiert von

Nr. 3215

(133) 3

FRANZ SCHUBERT.

Erste Fassung.

Mässig.

1815.

Singstimme.

In ei-nem Bächlein hel-le, da schoss in fro-her Eil' die
Fi-scher mit der Ru-the wohl an dem U-fer stand und

lau-ni-sche Fo-rel-le vor-ü-ber wie ein Pfeil. Ich
sol-lt mit kal-tem Blu-te wie sich das Fischlein wand. So

stand an dem tie-sta-du und sah in sü-sser Ruh' des
lang dem Wä-ser le, so dacht' ich, nicht ge-bricht, so

mun-tern Fischlein Ba-de im kle-ren Bächlein zu, das
fangt er die Fo-rel-le mit sei-ner An-gel nicht, so

mun-tern Fischlein Ba-de im kle-ren Bächlein zu,
fangt er die Fo-rel-le mit sei-ner An-gel nicht.

Ein

Doch end-lich ward dem Die-be die Zeit zu lang,

er macht das Bäch-lein tü-ckisch trü-be, und eh' es ge-

4 (134)

dacht, so zuck-le sei-ne Ru-the, das Fisch-lein, das

Fisch-lein sap-pelt dran, und blu-ht mit fe-gem Blu-te sah

die Be-trog-ne an, und blu-ht mit fe-gem Blu-te, sah

das Be-trog-ne an.

Partitura Sento Nel Core, A. Scarlatti.

[illegible]

Partitura Schläfe, mein Prinzchen, W. A. Mozart.

50

WIEGENLIED
Gedicht angeblich von Fr. Wilh. Gotter
für eine Singstimme mit Begleitung des Pianoforte
von
W. A. MOZART.
Nº 350.
Serie 2. Nº 12.

Andante.

Singstimme.

1. Schläfe, mein Prinzchen, so ruhig schlafen und Vögelchen nun,
2. Alles im Schlafe schon liegt, Altes in Schlafesur gewiegt;
3. Weist he glücklicher als du? Nichts als Vergnügen und Ruh,

Pianoforte.

Garten und Wiese verstummt, auch nicht ein Bräunchen mehr stummt, Luna mit silbernen
re, get kein Mädchen sich mehr, Kellner und Köche sind leer, nur in der Zofe Ge-
Spielwerk und Zucker voll auf, und noch Kaspern im Lauf, Alles besorgt und be-

Schein gucket man Fenster her ein, Schläfe beim silbernen Schein.
auch in, net ein schneuten des Ach, Was für ein Ach mag das sein?
rit, das war mein Prinzchen nicht schreit, Was wird da künftig erst sein?

schlaf, mein Prinzchen, schlaf ein, schlaf ein, schlaf ein!
Schlaf, mein Prinzchen, schlaf ein, schlaf ein, schlaf ein!
Schlaf, mein Prinzchen, schlaf ein, schlaf ein, schlaf ein!

W. A. M. 350.

Anexo VI

Questionário efetuado à Especialista

Questionário acerca do Projeto de Investigação-ação “A Matriz da Fala no Canto”

- Professora Orientadora Andreia Volta e Sousa -

1. Como Professora de Canto das alunas submetidas à Investigação-ação, diga se detetou evolução ao longo do ano 2018/2019. Se sim, em que momento é que sentiu que o progresso foi mais notório?

A evolução foi sendo visível ao longo de todo o processo. Contudo, talvez se possa salientar uma maior evolução a partir do segundo trimestre de trabalho com as alunas.

2. Em relação às alunas em questão, e considerando a sua avaliação final, poder-se-ia concluir ter sido útil a implementação deste Projeto de Investigação-ação? Se sim, acha que o impacto da Investigação-ação foi idêntico em todas as alunas?

A resposta é afirmativa. O impacto da investigação foi bastante positivo em todas as alunas, contudo não foi igual em todas, tendo havido maior evidência numas do que noutras.

3. Concorda que a partir da implementação deste Projeto de Investigação-Ação houve mais motivação e envolvimento por parte das alunas na aprendizagem dos conteúdos implícitos na Grelha de Avaliação?

Poderei dizer que com algumas alunas isso se verificou, sim.

4. Relativamente ao dialeto, é possível considerar a influência que este parâmetro poderá ter a nível de tensão articulatória?

Sim.

5. Concorda que a implementação de técnicas de fala poderão aperfeiçoar o desempenho da voz cantada, a nível respiratório e articulatório?

Totalmente de acordo.

6. Considera que esta Metodologia poderia ser no futuro um elemento presente no ensino do Canto, ajudando na motivação e desenvolvimento da performance vocal dos alunos? Se sim, porquê?

Sim, pois seria mais uma ferramenta a utilizar para um melhor aperfeiçoamento da articulação dos textos e ao mesmo tempo proporcionaria um melhor desempenho na voz cantada bem como também uma melhoria ao nível da respiração.

A Professora Orientadora

Andreia Volta e Sousa Ramos

A Professora Estagiária

Inês Isabel Saraiva Guimarães

Curso de Música Silva Monteiro, dia 4 de junho de 2023

Anexo VII

Conteúdo do Workshop “Fala Cantada”

Cartaz Workshop “Fala Cantada”



Certificado de Participação no Workshop “Fala Cantada”



Powerpoint Workshop “Fala Cantada”



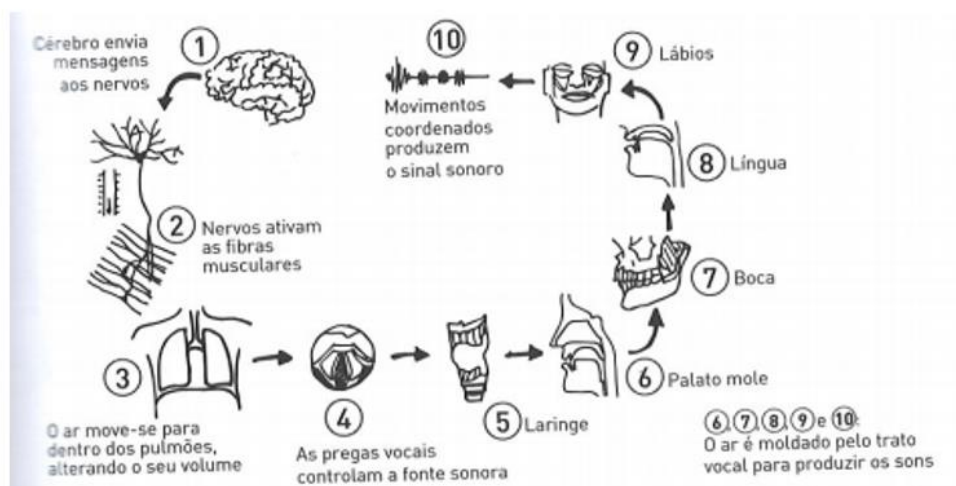
ÍNDICE

- Processo do Canto
- Postura
- Respiração
- Fonação
- Ressonância
- Articulação
- Vamos cantar?

PROCESSO DO CANTO

“Todo o corpo tem efeito na voz, dos pés à cabeça, de uma forma integrada.”

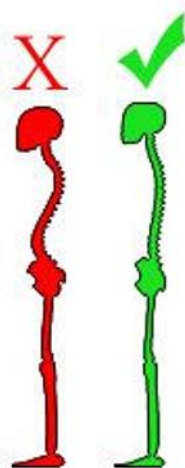
Inês Moura



POSTURA

“O corpo é a casa onde a voz habita.”

Inês Moura



O corpo humano precisa de uma contribuição adequada e proporcional de todas as partes para ser eficiente.

Então...

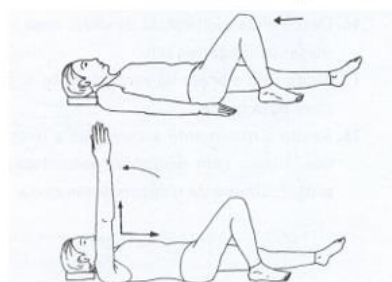
Onde começa a nossa postura?

Qual a contribuição de uma boa postura no canto?

Porque é que um bebé grita durante horas sem perder a voz e um adepto de uma equipa de futebol fica afónico tão facilmente?

EXERCÍCIO POSTURAL

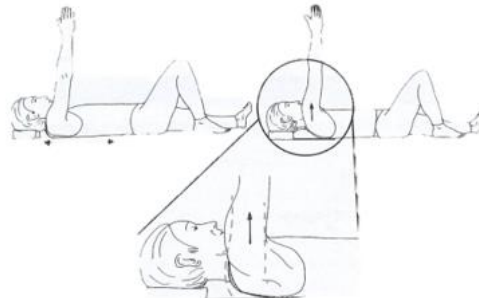
- Deitar no chão de barriga para cima, com as pernas ligeiramente afastadas e relaxadas e os braços ao lado do tronco com as palmas das mãos viradas para baixo;
- Dobrar a perna direita com o pé no chão e esticar o braço direito para cima na direção do teto com a palma da mão esticada e virada para o centro;



- Desenhar no ar um triângulo com a forma da omoplata e repetir para o lado contrário. Descansar e realizar o mesmo com o lado esquerdo do corpo;
- Dobrar novamente a perna direita com o pé apoiado no chão e estender de novo o braço do mesmo lado na direção do teto;



- Deslocar a omoplata do chão e erguer o braço ao máximo. Repetir o movimento ascendente e descendente com diferentes velocidades, que deve ir aumentando e diminuindo progressivamente. Soltar o braço direito e realizar o mesmo exercício com o braço esquerdo;



- Descansar, respirar e suspirar para aliviar qualquer desconforto;
- Rodar para um dos lados em posição fetal e sentar no chão lentamente;



- Colocar-se de pé ao desenrolar o corpo com os olhos fechados;
- Abrir os olhos e andar um pouco à volta da sala.



Como te sentes?

Sensações novas são bem-vindas! Mesmo que estas ao início sejam desconcertantes.

RESPIRAÇÃO

Devemos utilizar a respiração que utilizamos no dia-a-dia para cantar?

Desafio:

Sentar com uma postura correta e realizar 3 ciclos respiratórios

Sentiste:

...força na barriga?

...pressão no estômago?

...tensão na face?

...a respiração a subir para a zona do peito?

Devemos bocejar ou suspirar em público?

Revitalização do corpo e da mente;

Aumento da oxigenação;

Redução da tensão e inibição;

Estimulação do espaço vocal.

O que é o diafragma e como funciona?

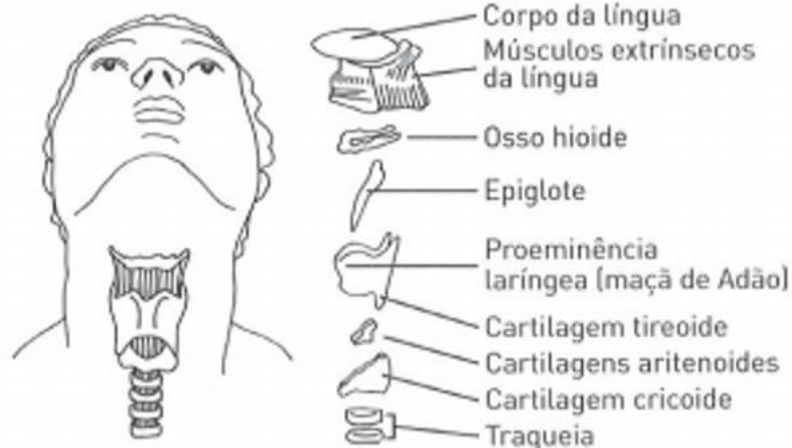
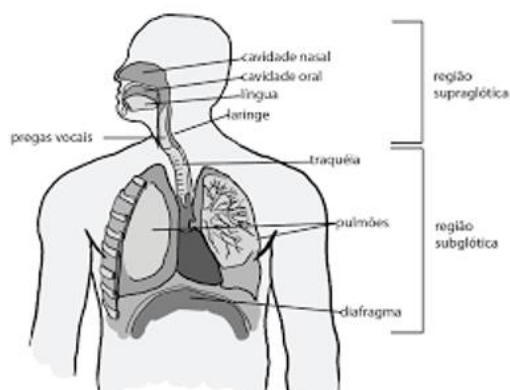


EXERCÍCIO DE FACILITAÇÃO RESPIRATÓRIA

- Manter a coluna alongada e os músculos relaxados;
 - Rodar a cabeça para libertar tensão no pescoço;
 - O queixo deve estar paralelo ao chão;
 - Rodar os ombros para trás, na direção do centro das costas;
 - Relaxar e desbloquear os joelhos;
-
- Movimentar suavemente a bacia em pequenos círculos;
 - Colocar uma mão na barriga com o dedo médio em cima do umbigo;
 - Manter os ombros numa posição aberta e baixa;
 - Imaginar a barriga como um balão que quando inspira se enche de ar;
 - Expirar suavemente até sentir necessidade uma nova inspiração;
 - Encher o balão sem levantar os ombros ou trazer o peito para fora.

FONAÇÃO

O que é a fonação e como funciona?

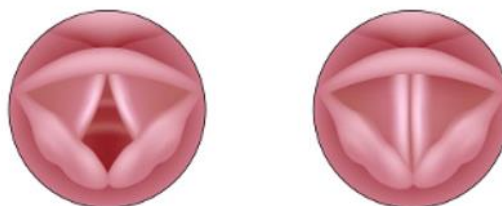


Vamos sentir a laringe?

- Engolir saliva;
- Dizer “hmhm” como se estivesse a concordar;
- Dizer “hm” como se fosse um bebe a chorar;
- Dizer “a” e “z” por alguns segundos;
- Inspirar e sustar o ar com a boca entreaberta e soltar de seguida.



O que são as pregas vocais e para que servem?



Em comprimento: alteram o tom da voz;

Na superfície de contacto: alteram o registo de voz;

No tempo em que ficam abertas ou fechadas: alteram a duração do som;

Na coordenação quando o ar passa: alteram o início ou fim de um som;

RESSONÂNCIA

Ressonância é espaço.

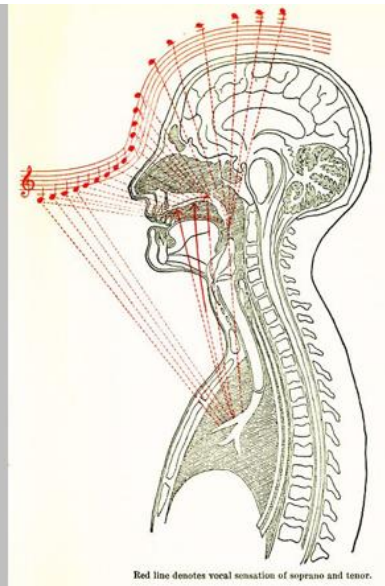
A colocação da voz pode ser:

- Cabeça;
- Boca;
- Peito.



Sons graves : abaixamento da laringe
e projeção labial

Sons agudos: vibração dos sinos
que se sentirá na zona ocular



EXERCÍCIO DE RESSONÂNCIA 1

- Manter o pescoço livre uma postura corporal sem perder o alinhamento natural do corpo;
- Bocejar. Fazer o movimento de mastigação;
- Dizer o som “mm” suavemente;
- Permitir que os dentes se afastem internamente, criando mais espaço.

EXERCÍCIO DE RESSONÂNCIA 2

- Colocar a mão na garganta e massajar com movimentos para trás e para a frente;
- Bocejar e sentir a laringe a descer e o espaço a alargar;
- Soltar um suspiro relaxado e deixar o som vir de cima para uma nota descendente que emerge no peito;
- Dizer “hm” relaxadamente;
- Repetir o “hm” mas desta vez acabar com “a”;
- Depois com i, e, o, u;

- Colocar a língua na posição do “n” como se fosse dizer “nada” mas não verbalizar nenhuma palavra;
- Com a língua do palato duro deixar o som “n” surgir e prolongar por vários segundos;
- Juntar vogais ao som “n”;
- Pensar no som “ng”;
- Prolongar “ng “ até a expiração falhar;
- Repetir com as vogais;

- Juntar os lábios para o som “m”;
- Prolongar o som “m” até ficar sem respiração;
- Realizar o som “m” com as vogais;
- Realizar a transição para palavras:
 - MAAAAALLLLLLAAAA;
 - MEEEEETAAAAA;
 - MIIIIILHOOOOO;
 - MMMMOOOOOTAAAAA;
 - MUUUUULTAAA;

Como sentes a tua garganta agora? Quanto espaço de ressonância conquistaste?

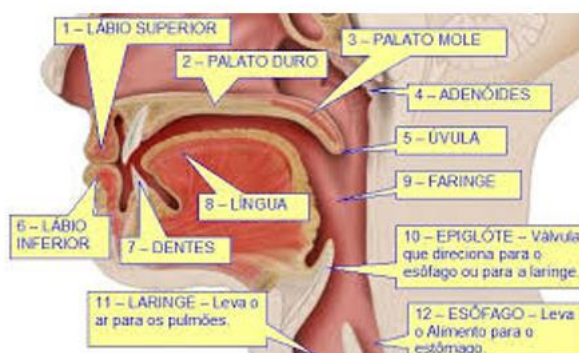
“Mas a flor nunca mais acabava de se arranjar, de se pôr bonita, sempre trancada naquele quarto verde. Escolhia as cores com todo o cuidado. Vestia-se vagarosamente, assentando as pétalas uma a uma. (...) Só queria aparecer no máximo esplendor da sua beleza. Oh, sim! Ela era mesmo muito vaidosa!”

Antoine de Saint-Exupéry

ARTICULAÇÃO

Quais são os músculos/estruturas articuladoras da voz?

- Lábios;
- Língua;
- Palato duro e palato mole;
- Dentes.



EXERCÍCIOS PARA OS ARTICULADORES

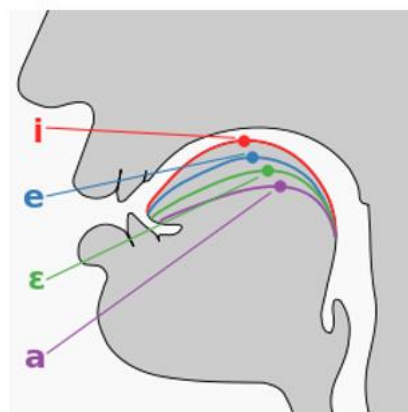
- Dizer 3 atividades que gostamos de fazer com os dedos nos lados da mandíbula e concentrar no movimento da mandíbula, lábios e língua;
- Mastigar com a boca fechada e rodar a língua ao mesmo tempo;
- Mastigar vigorosamente com a língua ativa e adicionar o som “hm”;
- Mastigar e contar até 7 ao mesmo tempo;

- Respirar pela boca com a língua para fora;
- Verbalizar o som “a”;
- Dizer “ma” com a língua de fora ou “ba”;
- Dizer “ma” ou “ba” com as várias vogais;
- Dizer o que tomamos ao pequeno almoço com a língua de fora e dizer a mesma frase com a língua dentro da boca.

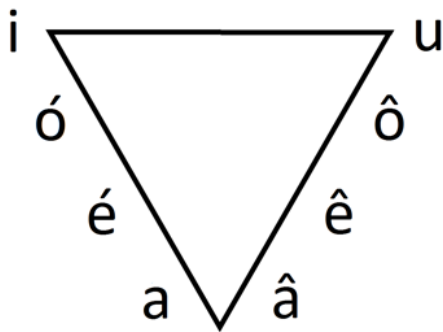
Como é que os sons são feitos?

VOGAIS

Ponto de articulação:

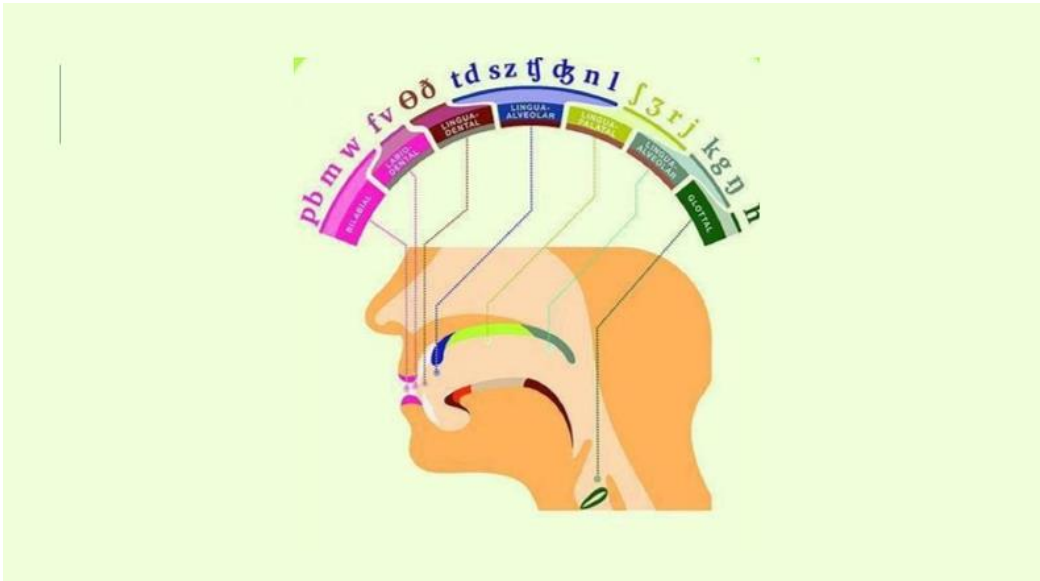


Triângulo das vogais:



CONSOANTES

PAPEL DAS CAVIDADES BUCAL E NASAL			ORAIS							NASAIS
MODO DE ARTICULAÇÃO	MOMENTÂNEA		CONTÍNUAS							
	OCCLUSIVAS		CONSTRITIVAS		LATERAIS	VIBRANTES				
						SIMPLES	MÚLTIPLO			
PAPEL DAS CORDAS VOCÁIS			SURDAS	SONORAS	SURDAS	SONORAS	SONORAS	SONORA	SONORA	SONORAS
PONTO DE ARTICULAÇÃO	BILABIAIS	/p/	/b/							/m/
	LABIODENTAIS			/f/	/v/					
	LINGUODENTAIS	/t/	/d/							/n/
	ALVEOLARES			/s/	/z/	/ʃ/	/ʒ/			
	PALATAIS			/ɲ/	/j/	/ɲ/				/ɲh/
	VELARES	/k/	/g/							
	UVULARES								/ŋ/	



Qualquer padrão de fala é aceitável, desde que se cumpra dois critérios: a fala seja perceptível pelo interlocutor no contexto em que é emitida e corresponda à intenção do orador.

HÁBITOS QUE PREJUDICAM UMA BOA DICÇÃO

- Não permitir que a língua faça total contacto com os dentes;
- Omissão grupos consonânticos;
- Omissão de sílabas;
- Boca cerrada por diminuição dos movimentos e tensão acumulada na mandíbula;
- Falar para dentro.

EXERCÍCIO PARA TORNAR O DISCURSO MAIS CLARO E PERCETÍVEL

Para realizar este exercício necessitas de:

- Mover bem os articuladores;
- Dissociar os movimentos de articuladores diferentes;
- Dar mais atenção à dicção do que ao tom e ao volume escolhidos.

- Massajar o pescoço, face e lábios;
- Movimentar os lábios;
- Imaginar dizer a palavra “UAU” silenciosamente e depois com uma exagerada expressão facial;
- Fazer “br” com a mão na garganta para sentir a vibração;
- Fazer “br” em oscilação entre o grave e agudo;
- Pensar nas vogais I E A O U;
- Dizer “I” com os lábios projetados para a frente;
- Dizer “E” com os lábios afastados para trás;
- Dizer “A” com a boca bastante aberta;
- Dizer “O” com os lábios arredondados para a frente;
- Dizer “U” com os lábios projetados para a frente;

- Dizer I E A O U variando nos tons;

Ler PNEUMO-ULTRA-MICROSCÓPICO-SSILICO-VULCANO-CONIÓTICO com:

- Movimentação exagerada dos lábios;
- Volume fraco;
- Volume médio;
- Volume forte;
- Ler numa cadência natural com as sílabas interligadas e melodia na voz;
- Contar até 5 com dicção máxima usando um tom conversacional.

Como sentes os teus lábios ao fim deste exercício?

TRAVA-LÍNGUAS

A pia perto do pinto, o pinto perto da pia. Quanto mais a pia pinga mais o pinto pia. A pia pinga, o pinto pia. Pinga a pia, pia o pinto. O pinto perto da pia, a pia perto do pinto.

Teto sujo, chão sujo.



Não confunda ornitorrinco com otorrinolaringologista, ornitorrinco com ornitologista, ornitologista com otorrinolaringologista, porque ornitorrinco, é ornitorrinco, ornitologista, é ornitologista, e otorrinolaringologista é otorrinolaringologista.

A aranha arranha a rã. A rã arranha a aranha. Nem a aranha arranha a rã. Nem a rã arranha a aranha.



EXERCÍCIO PARA PROJEÇÃO VOCAL

- Fechar os olhos. Pensar na respiração. Como sentes a língua e a mandíbula: tensa ou solta?
- Colocar em bicos de pés, esticar ao máximo e soltar;
- Fazer o mesmo mas na expiração soltar o som “f” com uma boa dose de pressão de ar;
- Repetir com o som “s” e “ch” e levar o som até ao máximo da capacidade respiratória;
- Fazer sons curtos (“s” e “ch”) num volume forte;
- Pausar, dar uma volta pela sala e sacudir os braços e pernas;

- Realizar o som “s” e “ch” num volume fraco-forte;
- Realizar o som “s” e “ch” num volume forte-fraco;
- Realizar o som “s” e “ch” num volume fraco-forte-fraco;
- Abanar os braços e depois pernas. Alongar, bocejar, mastigar, suspirar e andar pela sala;
- Dizer os números de 1-5, aumentando gradualmente o volume e de 6-10 diminuir;
- Dizer os números 1-5 num volume fraco, 6-10 num volume médio, 11-15 num volume forte e 16-20 num volume médio;
- Dizer os números até 30 com um volume forte e constante num tom conversacional;

-“Só conhecemos o que cativamos – disse a raposa – Os homens deixaram de ter tempo para conhecer o que quer que seja. Compram as coisas já feitas aos vendedores. Mas como não há vendedores de amigos, os homens deixaram de ter amigos. Se queres um amigo, cativa-me!

-E tenho de fazer o quê? – disse o príncipezinho.

-Tens de ter muita paciência. Primeiro, sentas-te longe de mim, assim, na relva. Eu olho para ti pelo canto do olho e tu não dizes nada. A linguagem é uma fonte de mal-entendidos. Mas podes-te sentar cada dia um bocadinho mais perto...”

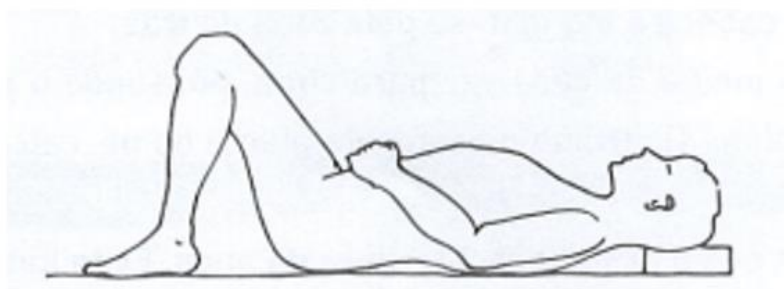
Antoine de Saint-Exupéry

O que sentes após a realização deste exercício?

VAMOS CANTAR?



TÉCNICA DE ALEXANDER



BIBLIOGRAFIA

- BEHLAU, M.** (2004). *Voz: o livro do especialista – volume 1* (2ª Ed.). São Paulo: Livraria e Editora Revinter.
- BEHLAU, M.** (2005). *Voz: o livro do especialista – volume 2* (2ª Ed.). São Paulo: Livraria e Editora Revinter.
- BUNCH, M.** (1997). *Dynamics of the singing voice*. Austria: SpringerWienNewYork.
- CHAPMAN, J.** (2016). *Singing and Teaching Singing*. United Kingdom: Plural Publishing.
- HOUSEMAN, B.** (2002). *Finding your voice*. Great Britan: Nick Hern.
- MOURA, I.** (2018). *O poder secreto da voz*. Porto: Porto Editora.
- OLIVEIRA LOPES, J.** (2011). *A voz, a fala, o canto*. Brasília: Thesaurus.